

International Psychoanalytic University

Master of Arts Psychologie

31. Januar 2018

Masterarbeit

Yoga hinter der Couch

-

Warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren

Eine qualitative Studie

Betreuung durch Prof. Dr. Dr. Horst Kächele und PD Dr. Holger Cramer

Stella Schreiber

Matrikelnr: 2301

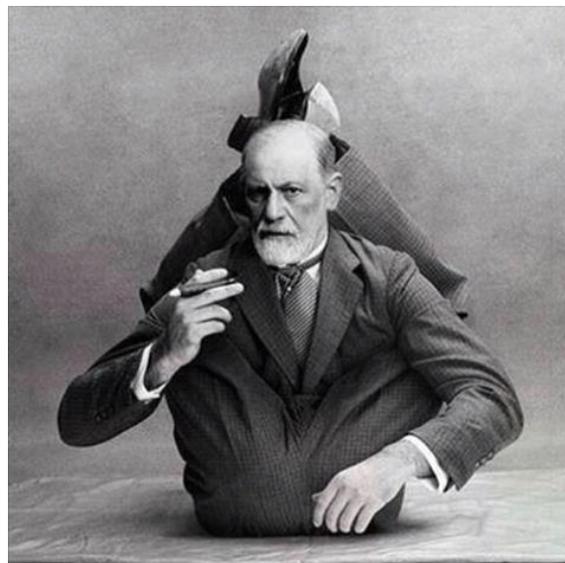
stella.schreiber@ipu-berlin.de

Dank

An erster Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den Psychoanalytiker*innen bedanken, die sich als Interviewpartner*innen zur Verfügung gestellt haben. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht zustande gekommen. Es ist mir eine Ehre, Menschen kennengelernt zu haben, die die Leidenschaft zur Psychoanalyse *und* zum Yoga mit mir teilen. Sie haben mich sehr inspiriert.

Mein weiterer Dank gilt allen Personen, die mich bei der Anfertigung dieser Arbeit unterstützt haben. Herrn Prof. Kächele und Herrn PD Cramer, die mich betreut und in meiner Themenwahl ermutigt haben. Meiner wunderbaren großen Familie, meinen Freund*innen und meiner WG, die mich in dieser Zeit begleitet und immer wieder motiviert haben. Maia für die Hilfe beim transkribieren des Datenmaterials. Reinhard, Laura und Gaby, die mir halfen, eine sinnvolle Struktur in meine Arbeit zu bekommen und stets ermutigend und gleichzeitig kritisch blieben. Nicht zuletzt meiner verlässlichen Yogamatte und Frau D., die mir viel Raum für Stille oder zur Entfaltung meiner Gedanken geben.

Und natürlich Freud.



Inhaltsverzeichnis

ZUSAMMENFASSUNG	4
1. EINLEITUNG	5
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	6
2.1. <i>PSYCHOTHERAPIE ALS BERUF</i>	6
2.1.1. <i>DAS BERUFSBILD UND DIE BELASTUNGSFAKTOREN.</i>	6
2.1.2. <i>SELBSTFÜRSORGE BEI PSYCHOTHERAPEUT*INNEN.</i>	9
2.2. <i>YOGA</i>	13
2.2.1. <i>DIE GESCHICHTE.</i>	14
2.2.2. <i>DER „MODERNE“ YOGA.</i>	17
2.3. <i>BERÜHRUNGSPUNKTE DER DISZIPLINEN</i>	20
2.3.1. <i>YOGA ALS THERAPIE BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN.</i>	20
2.3.2. <i>YOGA UND MEDITATIVE PRAKTIKEN ALS SELBSTFÜRSORGE.</i>	23
2.3.3. <i>ÜBER DEN BEZIEHUNGSASPEKT UND METHODISCHE GEMEINSAMKEITEN.</i>	25
3. METHODE	29
3.1. <i>FRAGESTELLUNG UND ZIELSETZUNG</i>	29
3.2. <i>QUALITATIVE SOZIALFORSCHUNG UND ERHEBUNGSMETHODE</i>	30
3.3. <i>AUFBAU UND INHALT DES INTERVIEWLEITFADENS</i>	31
3.4. <i>STICHPROBENBESCHREIBUNG UND PROBANDENAKQUISE</i>	33
3.5. <i>VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG DER INTERVIEWS</i>	34
3.6. <i>TRANSKRIPTION</i>	35
3.7. <i>AUSWERTUNG</i>	36
4. ERGEBNISSE DER EMPIRISCHEN FORSCHUNG	37
4.1. <i>TEILFRAGESTELLUNG 1 – MOTIVATION</i>	38
4.2. <i>TEILFRAGESTELLUNG 2 – WIRKUNG/NUTZEN</i>	48
4.3. <i>TEILFRAGESTELLUNG 3 – VERHÄLTNIS DER DISZIPLINEN</i>	54
5. DISKUSSION	62
5.1. <i>INHALTLICHE DISKUSSION</i>	62
5.2. <i>METHODISCHE DISKUSSION</i>	68
5.3. <i>ABSCHLIEßENDE BETRACHTUNGEN UND AUSBLICK</i>	71
6. LITERATURVERZEICHNIS	75
ANHANG	83
I. <i>INTERVIEW-LEITFADEN</i>	83
II. <i>BEISPIELHAFTES TRANSKRIPT</i>	85
III. <i>EIDESSTÄTTLICHE ERKLÄRUNG</i>	111
TABELLENVERZEICHNIS	
TABELLE 1: <i>TRANSKRIPTIONSZEICHEN</i>	35
TABELLE 2: <i>KATEGORIENSYSTEM</i>	38

Zusammenfassung

Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es zu untersuchen, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren. Hierbei soll verstanden werden, was die Proband*innen zur Yogapraxis motiviert, welchen Einfluss diese für die analytische Arbeit hat und was die beiden Disziplinen verbindet. Zur Beantwortung der Fragestellung wurden im ersten Teil der Arbeit theoretische Grundlagen zum Berufsfeld, zum Thema der Selbstfürsorge und Hintergrundwissen zur indischen Lehre des Yoga erarbeitet. Weiter wurden verschiedene Berührungspunkte der Disziplinen dargestellt. Mittels eines halbstandardisierten, problemzentrierten Interviews wurden sechs Psychoanalytiker*innen befragt, die regelmäßig Yoga praktizieren. Anschließend wurde das erhobene Datenmaterial transkribiert und die Auswertung erfolgte anhand der strukturierten Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

Die Analyse ergab folgende drei Hauptkategorien: *Motivation für die eigene Yogapraxis*, *Wirkung/Nutzen auf die psychoanalytische Arbeit* und *Verhältnis der Disziplinen zueinander*. Die Haupt- und Subkategorien wurden anhand von Aussagen der Proband*innen einzeln dargestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Beweggründe Yoga zu praktizieren sehr individuell sind, jedoch alle Proband*innen darin einen wohltuenden Ausgleich zum Berufsalltag finden. Yoga dient als eine Form der körperlichen und/oder geistigen Selbstfürsorge für Psychoanalytiker*innen. Der spirituelle Aspekt der Yogalehre spielt nur für einige Proband*innen eine Rolle. Die Yogapraxis nimmt direkt und indirekt Einfluss auf die tägliche psychoanalytische Arbeit, wie durch die Prävention von Rückenbeschwerden (erhöhte Beweglichkeit) und die Öffnung für eine intensive Beziehungsaufnahme. Es zeigt sich, dass meditative Praktiken wie Yoga die Haltung (zu sich und den Mitmenschen) und die Fähigkeit zur geistigen Präsenz von Psychoanalytiker*innen fördern kann.

1. Einleitung

„Wieso machen eigentlich auf einmal alle Yoga? Neben meinem Büro hat ein Studio eröffnet und ständig laufen Menschen mit Matten auf dem Rücken rein und raus.“ oder „Ich bin viel zu ungelenking für Yoga, aber eigentlich wollte ich das schon immer mal ausprobieren.“ Solche und viele ähnliche Sätze hört die Autorin der vorliegenden Arbeit oft, wenn sie sich mit Menschen das erste Mal über ihre Leidenschaft zum Yoga unterhält. Yoga wird in der westlichen Welt immer populärer und 2014 gaben in Deutschland über 15 Prozent der Bevölkerung an, schon einmal Yoga praktiziert zu haben (Cramer, 2015). Neben der Verbesserung des körperlichen Befindens (62,8%) bringt die Yogapraxis auch verbessertes geistiges Befinden (56,9%) und größere Ausgeglichenheit (58,8%) mit sich (ebd.). Vor allem Berufstätige in Großstädten und Menschen mit höherem Bildungsabschluss praktizieren Yoga und 90% berichten über positive Veränderungen. Es stellt sich die Frage, ob gerade dieses Klientel einen körperlichen und geistigen Ausgleich zum Berufsalltag sucht und beides im Yoga findet, oder welche anderen Beweggründe zur Yogapraxis motivieren.

Psychoanalytiker*innen¹ weisen eine hohe Zufriedenheit in ihrem Beruf auf (Reimer, Jurkat, Vetter, & Raskin, 2005), sind aber auch nicht geringen Anforderungen ausgesetzt. Belastungsfaktoren wie die permanente emotionale Beanspruchung und Konfrontation mit negativen Gefühlen von Patient*innen (Hoffmann & Hofmann, 2012) machen Selbstfürsorge zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags professioneller Psychotherapeut*innen (Elman, Illfelder-Kaye, & Robiner, 2005). Die Erfurter Psychotherapiewochen² beispielsweise bieten Kurse wie „Yoga und Meditation zur Selbstfürsorge“ für Anfänger*innen und Fortgeschrittene und „Hatha Yoga zur Selbstfürsorge“ an und werden gut besucht. Dies spiegelt den Bedarf an Selbstfürsorge-Maßnahmen bei Psychotherapeut*innen und das Interesse an Yoga in dieser Berufsgruppe wieder. Aber warum praktizieren Psychoanalytiker*innen ausgerechnet Yoga? Steckt vielleicht noch mehr hinter dem Interesse an der indischen philosophischen Lehre, als eine bessere Dehnung und Streckung der Glieder?

Diese Fragen sollen in der vorliegenden Arbeit beantwortet werden. Das Ziel der Untersuchung besteht darin, neue und relevante Erkenntnisse über die Motivation von Psychoanalytiker*innen zur Yogapraxis sowie einen möglichen

¹ Um eine gendergerechte Sprache zu gewährleisten, wird die Pluralform mit dem Gendersternchen verwendet (z.B. Psychoanalytiker*innen, Patient*innen, Proband*innen).

² <http://www.psychotherapiewoche.de/>

Zusammenhang mit der analytischen Arbeit zu erlangen. Es wird sich zeigen, dass die Beweggründe für die eigene Yogapraxis sehr vielfältig sind, sie aber insgesamt für größeres Wohlbefinden sorgt.

Im theoretischen Teil der Arbeit werden eine Auswahl von Fachliteratur zu diesem Themenkomplex und die aktuellen Forschungsergebnisse vorgestellt. Anschließend wird das methodische Vorgehen erläutert und daraufhin werden die Ergebnisse anhand der Forschungsfragen präsentiert. Schließlich folgt eine inhaltliche sowie methodische Diskussion und ein Ausblick.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. *Psychotherapie als Beruf*

Im Folgenden werden das Berufsbild und die Belastungsfaktoren des Psychotherapeut*innenberufs skizziert und anschließend ein Überblick zum Aspekt der Selbstfürsorge bei Psychotherapeut*innen gegeben. Bisher wird dieses Thema in der Literatur, auf die hier Bezug genommen wird, meist allgemein in Bezug auf Psychotherapeut*innen behandelt.³ Das besondere Augenmerk des empirischen Teils dieser Arbeit liegt auf Psychoanalytiker*innen, diese sind selbstverständlich Teil dieser Gruppe und für alle gelten ähnliche Belastungsfaktoren. Darüber hinaus ist vorstellbar und zu berücksichtigen, dass durch die Intensivität der Beziehung (des Übertragungs⁴-Gegenübertragungsgeschehens⁵) im hochfrequenten wöchentlichen Setting bestimmte Belastungsfaktoren für Psychoanalytiker*innen zunehmen können, auch wenn diese Intensität von Vorteil für den therapeutischen Prozess ist.

2.1.1. *Das Berufsbild und die Belastungsfaktoren.*

Psychotherapie⁶ ist die Bestrebung einer „gezielte[n], professionelle[n] Behandlung psychischer Störungen und/oder psych[isch] bedingter körperlicher Störungen mit

³ Wenn in der zitierten Literatur von „Psychotherapie“ oder „Psychotherapeut*innen“ die Rede ist, wird dies in der vorliegenden Arbeit entsprechend übernommen. Das gleiche gilt für „Psychoanalyse“ und „Psychoanalytiker*innen“.

⁴ „In der Ü[bertragung] werden intensive unbewusste Gefühle, Wünsche, Sinnesempfindungen oder Verhaltensmuster aus wichtigen vergangenen Beziehungen, z. B. zu Eltern oder Geschwistern, in gegenwärtigen Beziehungen [wie zu Psychoanalytiker*innen] aktualisiert.“ (Teubner, 2018, zit. nach Dorsch, S. 1593)

⁵ Gegenübertragung ist die „Gesamtheit der unbewu[ss]ten Reaktionen [der] Analytiker[*innen] auf [Analysand*innen] und [...] auf dessen Übertragung“. (Laplanche & Pontalis, 1972)

⁶ Definition von Psychoanalyse nach Dorsch (Lexikon der Psychologie): „Heute ist P[sychoanalyse] ein psychotherap. Verfahren, das eine Reihe von einzelnen therap. Methoden einschließt; durch eine Reihe von

psychol[ogischen] Mitteln“ (Dorsch, 2014, S. 1267). Sie wird weniger durch das Ziel, sondern viel mehr durch das Vorgehen definiert und im Laufe der Zeit haben sich u.a. aufgrund verschiedener Ansichten über die psychologischen Methoden einer Therapie und über das zugrundeliegende Menschenbild verschiedene Schulen herausgebildet. Was sie jedoch in neuster Zeit aufgrund der Psychotherapieforschung nicht zuletzt vereint, ist eine Einigkeit über die Wirkfaktoren. Das als am besten gesicherte Ergebnis der Wirkfaktoren ist die zentrale Rolle der therapeutischen Beziehung (Brentrop, 2002; Grawe, Donati, Bernauer, & Donati, 1994; Hain, 2001). Psychotherapeutisches Schaffen wird sogar als „heilende Kraft zwischenmenschlicher Beziehung“⁷ beschrieben, die von professionellem Können und Wissen geformt ist, sowie Selbstwert, Autonomie und Beziehungsfähigkeit stärken und stagnierte Entwicklung vorantreiben kann (Hain, 2001, S. 132). Innerseelische und zwischenmenschliche Konflikte können im therapeutischen Prozess gelöst, und dadurch das Leiden gemindert werden.

Wenn die therapeutische Beziehung und die Persönlichkeit der Psychotherapeut*innen mindestens so viel zum Behandlungsergebnis beitragen wie eine bestimmte Therapiemethode (Norcross & Guy, 2007, S. 22), sind die persönlichen Anforderungen an Psychotherapeut*innen entsprechend hoch: Der Psychotherapeut*innenberuf setzt voraus, dass sie Neugierde, Interesse, Anteilnahme, Professionalität, Empathie, Ausdauer, Flexibilität und nicht zuletzt Selbstfürsorge mitbringen (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 213ff.). Ihre eigenen Ansprüche an sich selbst sind dabei nicht bescheidener; sie wünschen sich gleichzeitig akzeptierend, tolerant, warmherzig, engagiert und intuitiv zu sein (Von Rad, 1997). Laut Reimer stellt tatsächlich kein anderes Fach innerhalb der medizinischen Disziplin so hohe Anforderungen an die Persönlichkeit und insbesondere an die Integrität der Therapeut*innen wie die Psychotherapie (Reimer, 1997, S. 307). Eine US-amerikanische Studie zur Entwicklung der Fachkompetenz von Psychotherapeut*innen zeigte, dass „kritisches Denken“ (95%), „interpersonelle Beziehungen“ (88%), „Selbstkenntnisse“ (83%), „Selbstbeurteilung“ (74%) und

Vereinbarungen (Behandlungsregeln) wird zw. Pat. und Arzt eine therap. wirksame Situation geschaffen, in der die den Pat. belastenden körperlichen Symptome und Beziehungsstörungen auf der Grundlage der lebensgeschichtlichen Entwicklung in einer neuen, anderen Weise betrachtet werden können.“ (Kächele, 2014, zit. nach Dorsch, S. 1240)

⁷ In der vorliegenden Arbeit werden Zitate, die der verwendeten Literatur entnommen wurden, normal in Anführungszeichen und Zitate von Proband*innen der durchgeführten Studie in *kursiv* geschrieben. Dies dient der einfacheren Unterscheidung, vor allem in der Diskussion.

„Selbstfürsorge“ (71%) am wichtigsten sind, um Professionalität zu gewährleisten (Elman et al., 2005, S. 368). Es zeigt sich also deutlich, dass Selbstfürsorge ein bedeutsamer Bestandteil des Alltags kompetenter Psychotherapeut*innen ist. Auf den Aspekt der Selbstfürsorge soll später noch genauer eingegangen werden, aber zunächst wird erörtert, welche Belastungsfaktoren eine gute Selbstfürsorge überhaupt nötig machen, wobei hier nur ein kleiner Überblick skizziert werden kann.

In dieser Arbeit wird davon ausgegangen, dass die Therapeut*in-Patient*in-Beziehung der wirksamste Aspekt einer Psychotherapie ist. Daraus folgt, dass diese Beziehung auch eine emotionale Beanspruchung darstellt, welche eine permanente Reflektion bedingt und Ermüdung mit sich bringen kann (Hoffmann & Hofmann, 2012). Wenn sich Patient*innen in schwierigen Lebenslagen befinden, können langandauernde Kontakte für die jeweiligen Behandler*innen als belastend empfunden werden, weil sie vermehrt mit negativen Emotionen wie Hilflosigkeit, Wut, Angst, Niedergeschlagenheit und Trauer konfrontiert werden (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 22ff.) und es durchaus zu aggressiven Handlungen und grenzüberschreitendem oder abweisenden Verhalten kommen kann. Dass sich „Gefühle, Wünsche, Ängste aus früheren, in der Regel infantilen, Objektbeziehungen⁸ in aktuellen [und besonders in der psychotherapeutischen] Beziehung[en]“ wiederfinden, wird, besonders in der psychoanalytischen Arbeit als wichtiges und wertvolles diagnostisches und therapeutisches Instrument genutzt (Boessmann, 2006, S. 63). Gerade der adäquate Umgang mit Übertragung und Gegenübertragung stellt ein wichtiges Erfolgskriterium eines Therapieverlaufs dar (ebd.). Jedoch können Gegenübertragungsreaktionen auf Seiten der Psychotherapeut*innen wie z.B. Schuldgefühle, Frustration, Langeweile und Ungeduld dann auch als Belastung empfunden werden (Norcross & Guy, 2010, S. 77). Vor allem Psychoanalytiker*innen, im Kontext der hochfrequenten Arbeit, gehen eine vom Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen geprägte intensive Beziehung ein. Diese ähnelt „der sozialisatorischen Beziehung zwischen einer Elternfigur und einem Kind“ und bedingt einen äußerst professionellen Habitus, um nicht der eigenen Abwehr des Unbewussten (oder infantilen Wünschen) zu verfallen (Pollak, 1999, S. 1290-1291). Das heißt, dass die Voraussetzung dieser besonderen

⁸ Objektbeziehung: „[...] Art der Beziehung des Subjekts zu seiner Welt [...], eine Beziehung, die das komplexe und vollständige Ergebnis einer bestimmten Organisation der Persönlichkeit, eines mehr oder weniger phantasierten Erfassens der Objekte und bestimmter bevorzugter Abwehrformen darstellt.“ (Laplanche & Pontalis, 1972)

psychischen Verfasstheit für die Ausübung des Berufs und die Fähigkeit mit diesen Phänomenen arbeiten zu können, die bereits erwähnten hohen Anforderungen an die Persönlichkeit und Haltung von Psychoanalytiker*innen widerspiegeln. Belastend können hier wiederum eigene Erwartungen und die Anderer sein, dass Psychotherapeut*innen ein Modell von dem darstellen müssten, was sie vermitteln (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 26).

Mahoney (1991) benennt auch Arbeitsbedingungen (wie organisatorische und zeitliche Schwierigkeiten, übermäßige administrative Arbeiten sowie das Arbeitspensum) und private Angelegenheiten (Selbstzweifel, das übermäßige Verantwortungsgefühl und körperliche und emotionale Erschöpfung) als mögliche Belastungen des Therapeut*innenberufs. Die genannten Arbeitsbedingungen weisen darauf hin, dass auch die allgemeinen Charakteristika des Therapiesettings erschöpfend sein können. Hierzu zählt beispielsweise die Tatsache, dass die psychotherapeutische Arbeit, zumindest in eigener Praxis, oft eine isolierte Tätigkeit darstellt, was den Austausch mit und die Unterstützung von Kolleg*innen einschränkt (Hoffmann & Hofmann, 2012).⁹

Zu den Belastungen im Beruf von Psychotherapeut*innen gehören also einerseits die beruflichen Einflüsse (emotionale Anforderungen, Patient*innenverhalten und Rahmenbedingungen im Arbeitsumfeld), aber andererseits spielen auch persönliche Aspekte (eigene Person, Familie, bedeutsame Lebenserfahrungen, Lebenskontext, Partnerschaft) wesentlich in den Berufsalltag hinein. Der hier dargestellte Überblick der Belastungen ist bei weitem nicht erschöpfend, soll aber einen kleinen Eindruck verschaffen, um die Wichtigkeit von Selbstfürsorge nachvollziehen zu können.

*2.1.2. Selbstfürsorge bei Psychotherapeut*innen.*

Während Patient*innen aufgrund von akutem Leidensdruck in einer Psychotherapie nach verbesserter seelischer Gesundheit streben, zeigt sich, dass auch Psychotherapeut*innen für ihre eigene Gesundheit und Ausgeglichenheit sorgen müssen. Supervision oder Intervision, klare Verantwortlichkeiten und Arbeitszeiten sind unabdingbar. Aber Therapeut*innen müssen auch außerhalb ihrer Arbeit Wege finden, um Stress abzubauen und ihre Resilienz zu fördern. Mangelnde

⁹ Der Austausch in Gemeinschaftspraxen kann hier möglicherweise zur Selbstfürsorge beitragen.

Aufmerksamkeit für sich selbst ist mit einer Zunahme von emotionalem Leiden und möglichem Burn-out verbunden (Skovholt, Grier, & Hanson, 2001).

Wie bereits erwähnt, wird die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge als ein entscheidender Aspekt kompetenter Psycholog*innen betrachtet (Fouad et al., 2009). Epstein und Hundert definieren (professionelle) Kompetenz im medizinischen Kontext¹⁰ folgendermaßen: “The habitual and judicious use of communication, knowledge, technical skills, clinical reasoning, emotions, values, and reflection in daily practice for the benefit of the individual and the community being served“¹¹ (Epstein & Hundert, 2002, S. 226). Hieraus wird deutlich, dass eine hohe Kompetenz nicht nur Psychotherapeut*innen („individuals“) selbst zugutekommt, sondern auch Patient*innen („community“) davon profitieren. Kompetenzförderung beinhaltet, neben den formalen Fortbildungsaufgaben, eine professionelle Entfaltung und proaktive Selbstfürsorge (Wise, 2008). Eine gewisse Passivität, körperliche Inaktivität und emotionale Deprivation ist charakteristisch für die Arbeit von Psychotherapeut*innen, die daher einen Ausgleich in Form von Außenaktivitäten brauchen (Sussman, 1995). Was allerdings für das eigene Wohlbefinden essentiell ist, kann jedes Individuum nur selbst entscheiden.

Historisch datieren die Autor*innen Hoffmann und Hofmann die Beschäftigung mit dem Thema der Selbstfürsorge auf 1907 zurück, als die Förderung der „geistigen Hygiene“ durch C.W. Beer einen Aufschwung erlebte¹² (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 33). Die Bekämpfung „ungesunden sozialen Verhaltens“ und des Alkoholismus standen hier im Vordergrund. Im Jahre 1958 soll sich Heinrich Meng mit den Zielsetzungen und Vorgehensweisen eines seelischen „Gesundheitsschutzes“ als präventive Maßnahme beschäftigt haben. Auch Aaron Antonovsky (1987) ging es um Prävention und er wechselte die Perspektive von der Pathogenese zur Salutogenese, bei der es um die Entstehung und Erhaltung der Gesundheit geht. Er interessierte sich für die Faktoren, die Menschen körperlich und seelisch, auch unter belastenden Lebensereignissen, gesund halten. Der Autor betont, dass psychosozialen Stressoren mit „Coping-Strategien“ oder „Widerstandsressourcen“,

¹⁰ Die Autor*innen schreiben über Ärzt*innen, was in dieser Arbeit auf Psychotherapeut*innen übertragen wird.

¹¹ Übersetzung (durch die Autorin dieser Arbeit): Die habituelle und vernünftige Verwendung von Kommunikation, Wissen, technischen Fähigkeiten, klinischem Denken, Emotionen, Werten und Reflexion in der täglichen Praxis zum Nutzen der zu versorgenden Einzelnen und Gemeinschaft.

¹² Die Autoren Beer, Meng und Antonovsky beziehen sich nicht spezifisch auf Psychotherapeut*innen, sondern auf Selbstfürsorge und Gesundheit im Allgemeinen.

also einer äußeren Handlung oder einer veränderten inneren Einstellung begegnet werden muss (Antonovsky, 1987, S. 22).

Die Psychoanalytikerin und Trauma-Expertin Luise Reddemann (2009) stellt fest, dass viele Psychotherapeut*innen heutzutage viel über Selbstfürsorge sprechen, jedoch wenig dafür, also für sich selbst, tun würden. Sie bildet jährlich hunderte Kolleg*innen in Psychotraumatologie weiter, die Selbstfürsorge¹³-Kurse wären aber mit einem Durchschnitt von 15 Teilnehmer*innen schlecht besucht, obwohl viel über Burn-Out und sekundäre Traumatisierung¹⁴ geklagt werde. Es sei „unerlässlich, Mitgefühl für das Kind in sich und dessen Leiden zu entwickeln“, um Selbstfürsorge möglich zu machen, wobei viele Therapeut*innen erst am Anfang stehen würden (Reddemann, 2009, S. 564). Reddemann definiert Selbstfürsorge als „einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse“ und sieht die Faktoren, die Seligmann (2003) in seiner Glücksforschung erörtert, als zentral für die Selbstfürsorge: Intimität, Berufung, Weisheit, Integrität, Gefühl der Ästhetik, Spiritualität und Zukunftsorientierung (Reddemann, 2009, S. 565; Seligmann, 2003, zit. nach Reddemann, 2009).

In einer kürzlich veröffentlichten Studie wurde ein Drei-Faktoren-Modell zur Selbstfürsorge von auszubildenden Psycholog*innen entwickelt (Santana & Fouad, 2017). In dieser wird angenommen, dass die Selbstfürsorge aus kognitiv-emotionalen, körperlichen und spirituellen Komponenten besteht. Von großer Bedeutung ist zunächst die (kognitiv-emotionale) Beschäftigung und Verbindungen mit anderen Menschen. Als zweiter Faktor gilt der körperliche Aspekt der täglichen Selbstfürsorge. Ernährung und Bewegung (z.B. ein Spaziergang) oder Ausgleichssport werden hier beispielsweise beschrieben¹⁵. Zuletzt spielt der spirituelle Aspekt eine Rolle, wobei Achtsamkeitsübungen und soziales Engagement genannt werden (Santana & Fouad, 2017). O'Halloran und Linton (2000)

¹³ Reddemann (2009) verwendet abwechselnd die Begriffe „Selbstfürsorge“ und „Psychohygiene“. Um die vorliegende Arbeit einheitlich zu gestalten, wird hier fortlaufend der Begriff „Selbstfürsorge“ verwendet.

¹⁴ Sekundäre Traumatisierung: Sekundär traumatischer Stress wird als Belastung definiert, die durch das Wissen über ein traumatisches Ereignis ausgelöst wird, das einer anderen Person widerfährt oder wiederfahren ist. Diese Belastung kann durch das Helfen oder den Versuch, einer traumatisierten oder leidenden Person Beistand zu leisten, entstehen (Wagner, Heinrichs, & Ehler, 1999). Das emotionale Mitgefühl mit dem Traumaopfer wird als der wesentliche Aspekt für den sekundären traumatischen Stress angesehen (Figley, 1995).

¹⁵ Eine empirische Querschnittsstudie von Reimer und Kollegen (2005) zeigt, dass eine überwiegende Anzahl von Psychotherapeut*innen Sport als Ausgleich zu der sitzenden Tätigkeit nutzen.

differenzieren sogar sechs Bereiche, aus welchen Berater*innen Ressourcen der Selbstfürsorge ziehen können: Sozial, emotional, kognitiv, physisch, spirituell und beruflich. Familie und „gewaltfreie Kommunikation“ werden als Beispiele für den sozialen Aspekt genannt und die Bewältigung von Lebensherausforderungen wie Wut, Angst, Schmerz und Trauma zählen zum emotionalen Bereich. Methoden wie u.a. angeleitete Meditation werden hier unter den kognitiven Komponenten der Selbstfürsorge aufgeführt. Sowohl Entspannung, Ernährung, alternative Medizin, als auch die Verbindung von Körper und Geist gehören bei O’Hallogen und Linton (2000) zum physischen Bereich. Anschließend wird u.a. spirituelles Wachstum und Weisheit im Rahmen der spirituellen Komponente beschrieben. Zuletzt geht es um den beruflichen Bereich, wobei beispielsweise Strategien für die Förderung des Selbstbewusstseins bei der Arbeit dazugehören. Es zeigt sich also deutlich, dass es zahlreiche Strategien in verschiedenen Bereichen des Lebens geben kann, um für das individuelle Wohlbefinden zu sorgen. Reddemann beschreibt in ihrer Arbeit zur Selbstfürsorge zwei persönlich bedeutsame Bereiche: Ihre eigene Meditationspraxis und die Wichtigkeit des Körpers. Alle Arten der Bewegung seien bedeutsam, wozu auch ein Spaziergang gehören kann (Reddemann, 2009, S. 567). Sportliche Aktivitäten, Entspannungstraining, Atemübungen, Meditation und Imaginations- und Distanzierungstechniken (und mehr) wurden auch in einer Studie von Lups und Kolleg*innen als Strategien zur Burnout-Prophylaxe erörtert (Lups, Kliem, & Kröger, 2012, S. 97).

Reddemann (2009) unterscheidet zwischen zwei Ebenen der Selbstfürsorge: Im Praxisalltag und im professionellen Umgang. Zur Alltagsebene gehören beispielsweise „schöne Gegenstände, Blumen, Dinge, die das Herz erfreuen, Pflegen von Geselligkeit und Lachen“, sowie liebevolle Beziehungen in Familie und Freundeskreis (Reddemann, 2009, S. 566). Sie nutzt beispielsweise eine bestimmte Meditationstechnik („Der Tod als Ratgeber“) um herauszufinden, was und wer für sie wirklich Bedeutung hat (S. 567). Auch das Entdecken der eigenen Kreativität wie beispielsweise in Bild, Klang oder Imagination ist für sie von Bedeutung. Bei der Ebene des professionellen Handelns betont die Autorin ressourcenorientiertes Verfahren und Denken als Schutzfaktoren (Reddemann, 2009). Selbstfürsorge innerhalb der therapeutischen Arbeit „dient der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhalten und der eigenen Befindlichkeit“ und es erfordert „absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment“ (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 34). Der eigene aktuelle Zustand, sowohl psychisch als auch physisch,

muss wahrgenommen und beurteilt und dementsprechend kann das Verhalten selbstwirksam angepasst werden.

Wie bereits erwähnt, kommt die Selbstfürsorge von Psychotherapeut*innen auch Patient*innen zugute, da Resonanzfähigkeit, Offenheit und Tatkraft nur dadurch erhalten bleiben können, wenn Behandler*innen im Kontakt mit sich selbst bleiben und für ihr Wohlbefinden sorgen. Die Ziele der Selbstfürsorge bei Psychotherapeut*innen lauten nach Hoffmann und Hofmann (2012):

- „Verhinderung übermäßiger physischer und psychischer Beanspruchung,
- Vorbeugung gegen arbeitsbedingte physische und psychische Erkrankungen,
- Verbesserung des Umgangs mit besonderen Belastungen,
- Vermeidung von negativen Rückwirkungen auf die Therapie,
- Verhinderung negativer Rückwirkungen auf das soziale Gefüge und
- Erhaltung und Förderung von Neugierde, Interesse und Freude“ (S. 36ff.)

In den westlichen Leistungsgesellschaften werden die verschiedensten therapeutischen und spirituellen Methoden zur Optimierung der Leistungsfähigkeit eingesetzt oder zur narzisstischen Nabelschau verwendet. Auch Selbstfürsorge könnte man natürlich in diesem Kontext verstehen und einsetzen. Norcross und Guy unterstreichen hingegen, dass Selbstfürsorge kein narzisstischer Luxus sei, sondern ein ethischer Imperativ, menschliches Requisite und eine klinische Notwendigkeit (Norcross & Guy, 2007, S. 14). Eine solche selbstfürsorgliche Maßnahme kann Yoga¹⁶ darstellen, der im Folgenden dargestellt wird.

2.2. Yoga

In diesem Teil der Arbeit wird ein Hintergrundwissen zur Geschichte und Entstehung des Yoga in Indien gegeben, um die Philosophie und die Bestandteile der Disziplin für Leser*innen besser verständlich zu machen. Weiter soll skizziert werden, wie der Yoga in den Westen kam und welche Stile sich heutzutage durchgesetzt haben. Nicht zuletzt wird der Aspekt der Spiritualität und dessen Definition im psychologischen Arbeitsfeld aufgegriffen.

¹⁶ Yoga ist im Sanskrit (altindische Sprache) maskulin, daher wird im Folgenden die männliche Form „der Yoga“ verwendet.

2.2.1. Die Geschichte.

Yoga bezeichnet verschiedene Wege der Selbsterforschung und Selbsterfahrung, die innerhalb von mehr als 3000 Jahren in Indien entwickelt wurden (Trökes, 2013). In Sanskrit, der altindischen Sprache, beschreibt der Begriff sowohl die Wege, ihre Perspektiven als auch das Ziel, was erahnen lässt wie komplex und vielfältig Yoga ist. Die indogermanische Wortwurzel „yui“ bedeutet „zusammenbinden“, „zusammen in ein Joch binden“ und findet sich im Englischen „yoke“ wieder, was u.a. als „Vereinigung“ oder „Beschäftigung“ übersetzt werden kann (Trökes, 2013, S. 23). Yoga als „Vereinigung“ zu verstehen hat sich innerhalb der Moderne etabliert und er wird als Methode verstanden, in der Körper, Atem und Geist vereint werden (ebd.). Übende erkennen, dass ihr Geist nach Strukturen und Mustern funktioniert, die Wahrnehmung, Fühlen und Denken bestimmen. „Das Erkennen dieser Prägungen und das bewusste Sich-lösen von ihnen ist Yoga“ (Trökes, 2013, S. 25). Es liegt etwas Substanzielleres unter diesen Prägungen, „Wesenskern“, das „Selbst“ oder auch „Seher“ genannt. Yoga ermöglicht, diese form- und zeitlose „innere Instanz“ (Bewusstseinsenergie bzw. reines Bewusstsein) zu erfahren und unser individuelles Selbst mit dem „höchsten Selbst“ zu vereinigen (Trökes, 2013, S. 26). Es handelt sich folglich um eine Transformation der Persönlichkeit und unseres Egos. Durch die Methoden (s.u.) des Yoga werden geistige Impulse, Sinne und Lebensenergie gebündelt, was die Sammlung und Beruhigung des Geistes ermöglicht. Selbsterforschung und Selbsterkenntnis werden also möglich, weil der Geist in dieser Ruhe „klar“ werden und erkennen kann, was ihn bewegt.

Weitere Bedeutungen des Yoga umfassen beispielsweise Ekstase und Entase, Verzicht und Askese. Während der Ekstase ist der Mensch „außer sich“, d.h. außerhalb des gewöhnlichen und alltäglichen Daseinszustandes. In der Entase hingegen lassen Übende die Zwänge und Bedingungen des Alltagszustandes hinter sich und sind ganz bei sich selbst („Stehen im Selbst“) (Trökes, 2013, S. 26). Traditionell ist Yoga auch ein Weg des Verzichts und der Entsagung. Vor 3500 Jahren wurde jede Askesetechnik als „Yoga“ bezeichnet, die Menschen widmeten sich dabei „der ekstatischen Ich-Transzendierung“ (Feuerstein, 2008, zit. nach Trökes, 2013, S. 27). Yoga wurde zur Zeit der Veden¹⁷ von einzelnen Asketen

¹⁷ „Veda, Pl. Veden“ (Wissen, heilige Lehre) ist eine zunächst mündlich überlieferte, später verschriftete Sammlung religiöser Texte im Hinduismus (Wikipedia: „Veda“). Sie fassen das mythologische, religiöse und kulturelle Wissen der Zeit von ca. 1500 bis ca. 500 v. Chr zusammenfassen.

praktiziert, denen sich in Zuständen tiefster Meditation oder visionärer Bewusstseinsweiterung das Wissen offenbart. Übende werden frei und bringen leidbringende Verhaltensweisen hinter sich, wenn sie Anhaftungen an die Welt lösen und sich zurückziehen, sowohl innerlich als auch äußerlich. Die Yoga-Praxis dieser Zeit orientierte sich stark an Ritualen und es entstand die Tradition der Weitergabe von heiligem und geheimem Wissen, von Lehrer*innen¹⁸ an Schüler*innen. Die Weltsicht des Yoga entstand also auf der Grundlage der vedischen Kultur (ebd.).

In der nachvedischen Zeit ab dem 6. Jhd. v. Chr., *Vendata*¹⁹ genannt, entstanden die Schriften der *Upanishaden*, die den Prozess bezeugen, in dem sich zunehmend spirituelle Gemeinschaften um einen Lehrer (Guru) sammelten, um die Fragen der menschlichen Existenz zu reflektieren und Erkenntnisprozesse voranzutreiben. Wesentliche Leitgedanken und bedeutende Teile der Übungspraxis entstanden in der Zeit bis ins 15. Jhd. n. Chr. und die Vermittlung bedurfte der Lehrdialoge mit einem Guru (Trökes, 2013).

Im darauffolgenden epischen Zeitalter verbreiteten sich die großen Epen *Ramayana* und *Mahabharata*, die für Inder*innen bis heute populär und Anleitung für rechtes Handeln und einen ethischen Lebenswandel sind. Yoga wird in der *Bhagavadgita* (einem in das Mahabharata eingefügtes Lehrgedicht) auch als die Lehre der Versenkung bezeichnet, mit Gleichmut gegenüber Erfolg und Nichterfolg im Handeln und mit einer leidenschaftslosen Betrachtung der Wechselfälle des Lebens gleichgesetzt. Die Inhalte, aber auch die Art der Vermittlung, die an die Verständnisfähigkeit der Schüler*innen angepasst wird, macht die *Bhagavadgita* zu einer der zeitlosen Lehrschriften des Yoga (Trökes, 2013).

Durch die Loslösung vom Leidenskomplex wird der Geist ruhig und dieses „zur Ruhe kommen“, Abschalten aller geistigen Aktivitäten bedeutet auf Sanskrit *nirodha*, welches in Patanjali's *Yoga-Sutren* synonym zum Begriff des Yoga verwandt wird. Dieser Text, auch „Leitfaden des Yoga“ genannt, entstand um die christliche Zeitenwende, beschreibt die „Wissenschaft des Yoga“ als Analyse der Funktionsweise des menschlichen Geistes (Trökes, 2013, S 37). Dieses *klassische Yoga* Patanjali's ist also ein nicht-religiöser Weg (ohne eigenen Traditionsstrang) für jeden Menschen, um das eigene Ego zu erkennen und zu transzendieren (ebd.). Es bietet einen säkularen Weg zur Auseinandersetzung mit der inneren Struktur und

¹⁸ Klassischerweise hatte man einen (männlichen) Lehrer, was aber aufgrund der gendergerechten Sprache nicht erkennbar ist. Um diesen Aspekt zu unterstreichen, wird in diesem spezifischen Fall folglich die männliche, singuläre Form verwendet.

¹⁹ *Vendata*: „Das Ende der Veden“

Dynamik, wobei das „Ziel [...] ein Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens [ist], der weniger Leid und mehr Gelassenheit und Glück verspricht“ (Dalman & Soder, 2016, S. 174). Der Text ist Lehrmedium und Ratgeber ohne mystische Lehre und Übende sind nicht auf einen Guru für die Vermittlung der Lehre angewiesen (Trökes, 2013).

Im Tantrismus (6. Jhd. n. Chr. in Kaschmir, Nordindien entwickelt) hingegen gehen die Schüler*innen wieder einen Einweg in enger Beziehung mit ihrem Lehrer, der als Begleiter und Wegweiser unverzichtbar war. Die vielen verschiedenen Schulen und Traditionen, die sich im Laufe der Zeit gebildet haben, sind von der spirituellen Vita der Begründer geprägt. Tantra ist (im Vergleich zu Patanjali's klassischem Yoga) ein religiös geprägter Übungsweg, da die Lehren als Offenbarungen und göttliches Wissen gelten.

Ein tantrischer Übungsweg ist der Hatha-Yoga, welcher ab dem 10. Jhd. in Schriften nachzuweisen ist und die Erfahrung des eigenen Körpers mit den ihm innenwohnenden Kräften in den Mittelpunkt stellt. Hatha-Yoga versteht sich als ein vollständiger Erlösungsweg mit dem Ziel der Transformation des Übenden hin zur Auflösung des eigenen Egos. Hierbei ist die spirituelle Begleitung und mündliche Belehrung der vielfältigen Methoden durch einen Lehrer von besonderer Wichtigkeit. Das Konzept des persönlichen Lehrers im Yoga stammt aus dem Vorbild des persönlichen Gottesbildes im Hinduismus, wo sich Gläubige nach einem für sie geeigneten Aspekt (der göttlichen Bewusstseinskraft) ein Gottesbild (Ishta-Devata oder Ishvara) aussuchen und zu diesem eine innige Beziehung aufbauen. Das Göttliche wird zum inneren Wissen, zur inneren Stimme und zum inneren Lehrer, von welchem sich Gläubige inspirieren und führen lassen können. Spirituelle Lehrer sind Stellvertreter des höchsten Lehrers (Gott), sie kennen die große sinngebende Perspektive jedes einzelnen Menschen und verschaffen den Menschen Zugang zum diesem Wissen.

Für die Realisierung der Yoga-Praxis braucht es also

1. „einen Schüler, der ein tiefes, inneres Bedürfnis spürt, sein Selbst zu realisieren,
2. einen Lehrer, der ihn auf seinem Weg begleitet und ihn anleitet, die richtigen Fragen zu stellen, und
3. einen praktisch umsetzbaren Weg, den der Schüler Schritt für Schritt auf dem Weg zu Erkenntnis gehen kann.“ (Trökes, 2013, S. 92)

Das Übungssystem des Yoga besteht aus drei Elementen:

- Haltungen und Bewegungsabläufe – Körperübungen (Asanas)
- Atemtechniken (Pranayama)
- Mentale Ausrichtung und Beruhigung – Meditation

Hatha-Yoga blieb lange eng verknüpft mit Kulturen intensiver Götterverehrung und wurde viele Jahrhunderte lang durch obskure Praktiken (Nähe zu Magie, Alchemie und Cannabis) und enge religiöse Deutungen geprägt (Dalmann & Soder, 2016, S. 176). Heute wird der Begriff des Hatha-Yoga oft für ausschließlich körperorientierten Yoga verwendet.

2.2.2. Der „moderne“ Yoga.

Einen nächsten Wendepunkt erfuhr der Yoga am Anfang des 20. Jahrhunderts. Daran hatte der südindische Gelehrte und Yoga-Lehrer Krishnamacharya (1888-1989) einen wesentlichen Anteil. Der Yogameister nannte ihn „die Wissenschaft vom menschlichen Geist“, lehrte über 70 Jahre und revolutionierte die Übungspraxis und Didaktik von Asana und Pranayama (Trökes, 2013, S. 326). Krishnamacharya war Lehrer u.a. der berühmten Yogameister B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois und T.K.V. Desikachar, der einer seiner Söhne war. Iyengar Yoga ist besonders für den Einsatz von technischen Hilfsmitteln bekannt und der Begründer B.K.S. Iyengar legte großen Wert auf die korrekte Ausrichtung der Asanas (Yoga Wiki). Ashtanga Vinyasa Yoga ist dynamischer als das klassische Hatha Yoga und der Begründer Pattabhi Jois entwickelte hierfür sechs Übungsserien, die energetische Intensität und tiefe Entspannung vereinen (ebd.). Bei diesem Stil wird individuell geübt und durch Yogalehrer*innen gezielt korrigiert. Die meisten modernen Hatha-Yoga-Stile tragen ihren Ursprung im Ashtanga Vinyasa Yoga („Power“, „Flow“, „Vinyasa“, „dynamische“ etc. Stile). Die Besonderheit des Vini Yoga, welches von T.K.V. Desikachar entwickelt wurde, ist die Anpassung der Übungen an die Praktizierenden, die sich dadurch persönlich zugeschnittene Teilziele erarbeiten können (ebd.).

Immer öfter reisten Meister*innen aus Indien beispielsweise in die USA oder nach Europa um die Übungspraxis zu verbreiten, sahen die moderne Yoga-Lehre aber in einem Spannungsfeld zwischen der Tradition und den Bedürfnissen der Menschen im Westen (Trökes, 2013). Ziel wurde, das Wissen lebendig zu halten und die Meister*innen begannen nicht nur die Übungspraxis, sondern auch die Vermittlung der Lehren anzupassen. Eine solche Anpassung beispielsweise an die europäische oder amerikanische Kultur war unabdingbar, damit die Menschen einen

spirituellen Weg finden können, der ihnen gemäß ist. Anna Trökes (2013) betont hingegen: „Wenn wir ihn studieren, finden wir in ihm eine zeitlose und universelle Lebenskunde“ (S. 331).

Yoga ist einerseits der Übungsweg und gleichzeitig das Ziel des Weges und er verbreitet sich schnell in der westlichen Welt als körperliche, psychologische und spirituelle Praxis. Wie bereits erwähnt, besteht der Yoga aus den sich überschneidenden Komponenten Asanas, Pranayama und Meditation (Cramer, Lauche, Langhorst, & Dobos, 2016). Die vielen verschiedenen Stile im modernen Yoga legen unterschiedlich großen Wert auf die jeweiligen Aspekte und entfalten sich dementsprechend mehr oder weniger körperlich aktiv und spirituell. Trotz alledem ist allen Stilen der Schwerpunkt auf emotionale und körperliche Stimuli und die Verbindung von Körper und Geist gemeinsam. Eine Meta-Analyse von randomisiert kontrollierten Studien zeigte, dass es in Bezug auf den gesundheitlichen Nutzen für die Übenden keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen Yoga-Stilen²⁰ gibt (Cramer et al., 2016).

Yoga ist eine Meditation in Bewegung. Es gibt viele Meditationstechniken, in denen sich der Geist durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen beruhigt und sammelt, die weniger mit aktiven Körper- und Atemübungen zu tun haben als der Yoga. In der vorliegenden Arbeit wird auch Literatur einbezogen, die andere Methoden und Techniken wie beispielsweise das MBSR-Programm und die Vipassana-Meditation beleuchtet. Diese sollen nun kurz vorgestellt werden.

Jon Kabat-Zinn entwickelte ein 8-wöchiges *MBSR (mindfulness-based stress reduction)* – Training, welches mittlerweile weit verbreitet ist und in vielen Therapiezentren eingesetzt wird. Seine operationale Definition für Achtsamkeit lautet: „Mindfulness is an awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.“²¹ (Kabat-Zinn, 2003, S. 145). MBSR-Studien sind für die vorliegende Arbeit aussagekräftig, da es bei dem Programm um Achtsamkeitsentwicklung geht, es auch einfache Übungen aus dem Hatha-Yoga enthält und eine Version der Vipassana-Meditation (aus dem Theravada Buddhismus) lehrt.

²⁰ In dieser Metaanalyse wurden 306 kontrollierte Studien mit insgesamt 52 Yoga-Stilen verglichen. Die am häufigsten untersuchten Stile waren Hatha-Yoga, Iyengar Yoga, Pranayama, und Yogatherapie.

²¹ Übersetzung (durch die Autorin): Achtsamkeit ist eine absichtsvolle Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht [statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft], und nicht wertend ist.

Auch der Buddhismus, der sich vor ca. 2400 Jahren in Indien entwickelte, hat die fundamentale Transformation des Menschen zum Ziel, die sich in einer Lebenspraxis von Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit manifestieren kann (Zwiebel, 2009, S. 1004). Der Autor Ralf Zwiebel beschäftigt sich mit Buddhismus und Achtsamkeitsmeditation - der Vipassana-Praxis. Diese Form der Meditation stellt den Kern der buddhistischen Lebenspraxis dar und wird als ein Prozess der inneren Befreiung gesehen, der in der Überwindung der zentralen menschlichen Illusion oder Täuschung²² liegt (ebd.). Vor allem Wachheit, Offenheit und Präsenz werden trainiert. Die Praxis der Achtsamkeit überträgt sich in den Alltag und den aktuellen Erlebnisinhalten wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt, das Bewusstsein wird in jeden gegenwärtigen Moment geholt (Zwiebel, 2009, S. 1007). Das Üben von Achtsamkeit, die im Yoga gleichermaßen im Zentrum steht, wird seit den Zeiten Buddhas bis heute gewissermaßen als Königsweg heraus aus menschlichem Leiden und als eine der nachhaltigsten Therapien angesehen (Trökes, 2013). Aufgrund dieser Parallelen von Yoga und Buddhismus, sind im Rahmen dieser Arbeit auch Argumente von Autor*innen, die sich mit Buddhismus (und dessen Vergleich und Beziehung zur Psychoanalyse) auseinandersetzen, von Bedeutung.

Bei der Beschäftigung mit Yoga (oder Buddhismus) ist die Begegnung mit dem Begriff der *Spiritualität* nicht zu vermeiden. Im heutigen Yoga (im Westen) schrecken viele Praktizierende davor zurück, was vielleicht auf ein Missverständnis des Begriffs zurückzuführen ist, welches laut Myers und Sweeney (2005) auch im psychologischen Arbeitsfeld vorherrscht. Hier wird Spiritualität missverständlich rein durch den *translativen*²³ Zweck definiert. Die translative Dimension beinhaltet Glauben und (das Praktizieren von) Glaubensbekenntnisse(n), was in einer schwierigen Welt sinngebend sei. Spiritualität (oder auch Religion) kann aber auch mit dem *transformativen* Ziel, das Ego zu überschreiten, definiert werden, wobei es darum geht, die Separierung von „Selbst“ und Ereignis aufzulösen. Dies steht in Gegensatz zum translativen Zweck, der aus der Verstärkung des separierten Selbst besteht. Myers und Sweeney verstehen Spiritualität als den Kern des Wohlbefindens, der von allen anderen Aspekten von Wohlbefinden untrennbar sei und es ermögliche erhöhtes Wissen und Liebe durch die Loslösung der Zentrität (Myers & Sweeney,

²² Über die Vergänglichkeit, die Veränderlichkeit und Unbeständigkeit allen Seins, die Leibhaftigkeit und die Leerheit aller Dinge (Zwiebel, 2009, S. 1003).

²³ „translativ“: eine bestimmte Richtung angebender Kasus (Fall) in den finnisch-ugrischen Sprachen (Duden)

2005, S. 169, 197). Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff der Spiritualität wieder aufgegriffen. Dabei wird den Proband*innen überlassen, wie sie den Begriff definieren und es werden keine Vorgaben gemacht, ob es um die translativ oder transformative Dimension gehen soll.

2.3. Berührungspunkte der Disziplinen

Die Disziplinen Psychologie und Yoga treffen heutzutage immer häufiger aufeinander und profitieren voneinander. Um Leser*innen einen kleinen Einblick in die verschiedenen Überschneidungspunkte zu ermöglichen, sollen im folgendem Abschnitt Beispiele aufgezeigt werden. Zunächst werden Yogatherapie, trauma-sensibles Yoga und die Wirksamkeit von Yoga bei diversen psychischen Erkrankungen besprochen. Anschließend soll es um Yoga als Selbstfürsorge für Psychotherapeut*innen gehen. Zuletzt werden der Beziehungsaspekt und Gemeinsamkeiten von psychoanalytischen und meditativen Methoden erläutert.

2.3.1. Yoga als Therapie bei psychischen Erkrankungen.

Die Verbindung von Körper und Geist ist beispielsweise in der Körperpsychotherapie zentral (siehe z.B. Geuter, 2015). Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen beschäftigen sich zunehmend mit meditativen Praktiken und entwickeln neue Methoden wie beispielsweise die Akzeptanz- und Commitmenttherapie²⁴ und das bereits erwähnte MBSR-Programm nach Kabat-Zinn (2003).

Im Westen entstehen spezielle Formen von Yoga wie z.B. die *Yogatherapie* und *trauma-sensibles Yoga*, bei denen die Yogapraxis bestimmte physische und/oder psychische Aspekte gezielt anspricht bzw. auf diese sensibilisiert sind. Die aktive Beteiligung am eigenen Heilungsprozess soll insofern gefördert werden, als dass die Yogatherapie darauf ausgerichtet ist, aus Patient*innen handelnde Subjekte zu machen (Dalmann & Soder, 2016). Übende mobilisieren ihre Selbstheilungsprozesse und nehmen aus eigener Kraft heraus Einfluss auf ihre Leiderfahrung.

²⁴ ACT (acceptance-commitment therapy) kombiniert klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien und Interventionen zur Werteklärung, siehe z.B. Hayes, Strosahl und Wilson (1999).

Nicht zuletzt geht es darum, die eigene Wahrnehmung zu beeinflussen:

Man erlebt sich selbst und die Welt angemessener und lernt, mit Irrtümern und Täuschungen, die die eigene Person und die Einschätzung anderer betreffen, anders umzugehen – man erkennt seine Möglichkeiten und Grenzen sicherer. Vor allem kann man lernen, bestimmte Gegebenheiten anzunehmen und man wird mutiger, um jene nötigenfalls verändern zu können. (Dalmann & Soder, 2016, S. 18)

Laut der Autor*innen weckt die regelmäßige Yogapraxis eine größere Achtsamkeit gegenüber dem persönlichen Lebensstil und Befindlichkeiten, was wiederum hilft, alle Lebensprozesse in Richtung Gesundheit auszubalancieren. Das Ziel der Yogatherapie (wie jeder Therapie, laut Autor*innen) ist, den inneren Heiler²⁵, also die „Gesamtheit jener menschlichen Ressourcen, die auf Lebenserhaltung eingeschworen sind“ zu unterstützen (Dalmann & Soder, 2016, S. 14).

Tatsächlich wächst die Anzahl an empirischen Studien, randomisiert kontrollierte Studien inbegriffen, die sich mit Yoga, MBSR-Training und anderen meditativen Techniken beschäftigen schnell und bestätigt deren Wirksamkeit. Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass die Übungspraxis die allgemeine Lebensqualität („QOL“ – „quality of life“) steigert und emotionalen Stress („emotional distress“) senkt (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, & Sherman, 2012; Hilton et al., 2016; Klatt, Papst, Beelmann, & Rosendahl, 2016; Marzabadi & Zadeh, 2014).

Eine Übersicht von acht Studien über Patient*innen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) nach dem Erleben von Naturkatastrophen (Tsunami, Hurrikan) und anderen traumatisierenden Ereignissen (Krieg, Terrorismus) zeigte, dass die Yogapraxis bei Patient*innen, unabhängig von der Art der traumatischen Erfahrung, Symptome wie Angst, Schlafstörungen, Traurigkeit und die Atemfrequenz senken konnte (Telles, Singh, & Balkrishna, 2012). Hilton und Kollegen (2016) verglichen in einer gepoolten Analyse (von acht Studien aus den Jahren 2008-2015) die Symptome von Patient*innen mit einer PTBS, in der Interventionen mit oder ohne angegliederter Meditation durchgeführt wurden und

²⁵ weder männlich, noch weiblich

fanden einen statistisch signifikanten Unterschied zum Vorteil von denjenigen, die auch meditierten. Teil dieser Analyse ist eine Studie des bekannten Trauma-Spezialisten Van der Kolk²⁶ und Kolleg*innen (2014), die betonen, dass Reizüberflutung und Dissoziierung die Auflösung traumatischer Erinnerungen behindert, während die erfolgreiche Auslöschung der konditionierten Angstreaktion für die Heilung von PTBS ausschlaggebend ist. Dies bedingt, den Fokus auf konditionierte Stimuli und die Bewältigung intensiver Emotionen zu setzen, was allerdings bei Patient*innen mit Problemen in der Affekt- und Impulsregulierung und chronischer Traumaexposition zu hohen Drop-Out-Raten führen kann. Es konnte gezeigt werden, dass (im Vergleich zum Yoga) die eher unstrukturierte Achtsamkeitsmeditation Affektregulierung fördere. Trotzdem argumentieren die Autor*innen, dass eine genauer angeleitete Yogapraxis den Patient*innen die Konzentration auf körperliche Empfindungen und die Toleranz physischer und sensorischer Erfahrungen (die mit Angst und Hilflosigkeit assoziiert sind) zusätzlich erleichtert. Sie zeigen, dass emotionale Achtsamkeit und Affekttoleranz durch das Üben von Yoga gesteigert werden kann. Bessel van der Kolk und David Emerson, ein erfahrener Yogalehrer, entwickelten gemeinsam das trauma-sensible Yoga speziell für Traumaüberlebende.²⁷

Bereits zahlreiche Studien bestätigen auch den positiven Einfluss von Yogapraktiken auf Depressionssymptome (Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak, & Sklar, 2009; Pilkington, Kirkwood, Rampes, & Richardson, 2005; D. Shapiro et al., 2007). Junge Erwachsene mit mittelgradig schwerer Depression zeigten nach einem 5-wöchigen Yogaprogramm um 1/3 gesunkene Depressionswerte und signifikante Werte in verbesserter Stimmung (Woolery, Myers, Sternlieb, & Zeltzer, 2004). Patient*innen einer Studie von Uebelacker und Kollegen (2010) hatten nach einem zwei-monatigen Vinyasa Programm geringere Depressionswerte und Khumar, Kaur und Kaur (1993) fanden positive Effekte bei der Untersuchung der Wirksamkeit von Shavasana (Tiefenentspannung) bei depressiven Student*innen. Eine weitere Studie untersuchte Yoga als zusätzliche Intervention neben der Einnahme von Antidepressiva für unipolar depressive Patient*innen nach Remission (D. Shapiro et al., 2007). Teilnehmer*innen lernten (drei Mal wöchentlich über einen Zeitraum von 20

²⁶ Autor des viel zitierten Werkes: "The body keeps the score. Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress." (Van der Kolk, 1994)

²⁷ Emerson, Hopper und Levine publizierten das interdisziplinär gestaltete Buch "Overcoming Trauma Through Yoga" (2011), welches gleichermaßen an Psychotherapeut*innen, Yogalehrer*innen und Traumabetroffene gerichtet ist.

Sitzungen) verschiedene Asanas und zeigten verbesserte Stimmung und reduzierte Werte in mentalen Bereichen wie z.B. Ängstlichkeit, Frustration und Pessimismus. Zusätzlich ergaben sich bei den Teilnehmer*innen höhere Werte in Zufriedenheit („happiness“) und Aufmerksamkeit/Achtsamkeit („attentiveness“). In einer deutschen Studie ließen Michalsen und Kollegen (2005) emotional gestresste („distressed“) Frauen ein drei-monatiges Yogaprogramm absolvieren, was zu geringeren Depressions- und Angstwerten führte und zusätzlich chronische und akute Stress-Resilienz förderte. Chronisch leicht depressive Patient*innen, die Training in Yoga und Meditation erhielten, wiesen die höchste Remissionsrate von 77% auf und entwickelten keine neuen Episoden, unabhängig von Medikamentierung und Psychotherapie (Butler et al., 2008). Die Autoren vermuten, dass Meditation helfe, die Depression-aufrechterhaltenden Gedanken loszulassen. Nicht zuletzt zeigte eine umfassende Review von Artikeln der letzten drei Jahrzehnte die Wirksamkeit bei diversen psychopathologischen (z.B. Depression und Angst), kardiovaskulären (z.B. Herzerkrankungen und Bluthochdruck) Erkrankungen, sowie bei Diabetes und Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma) (Khalsa et al., 2009). Auf der Grundlage der oben aufgeführten Studien kann also zusammenfassend festgehalten werden, dass sich Yoga als vielversprechende Form der (komplementären) Therapieintervention darstellt, welche insbesondere bei bereits bestehenden diversen psychischen Erkrankungen eine erhebliche Wirksamkeit aufweist.²⁸

2.3.2. Yoga und meditative Praktiken als Selbstfürsorge.

In den vorherigen Kapiteln konnte einerseits gezeigt werden von welcher Bedeutung die eigene Selbstfürsorge für Psychotherapeut*innen und -analytiker*innen ist und andererseits welche gesundheitlichen Vorteile die eigene Yogapraxis bringt. Im Folgenden soll beleuchtet werden, inwiefern Yoga bzw. meditative Interventionen im Kontext der Selbstfürsorge speziell für Psychotherapeut*innen förderlich ist.

²⁸ Wie nachhaltig diese Wirksamkeit ist, wird im Einzelnen in weiteren Studien untersucht werden müssen.

Die bereits zitierte Psychoanalytikerin Luise Reddemann beschreibt ihre eigene Meditationspraxis und deren Wirkung wie folgt:

Schon durch meine analytische Arbeit, aber mehr noch durch meine Meditationspraxis habe ich eine konsequente Haltung des inneren wohlwollenden Beobachtens meines Selbst als Selbstfürsorge schätzen gelernt. Dadurch nehme ich wahr, was ich denke, dadurch fühle ich meine Handlungsimpulse, mein Körperempfinden – ohne zu beurteilen und ohne mich mit dem jeweils Beobachteten dauernd zu identifizieren. Dadurch habe ich ein Instrument zur Selbstberuhigung in belastenden Situationen, denn nicht wenige Therapien sind nun einmal belastend. (Reddemann, 2009, S. 567)

Diverse Studien haben bereits den positiven Einfluss von achtsamkeitsbasierten Techniken für Menschen, die im Gesundheitssektor tätig sind, gezeigt. Einige dieser Studien wurden auch mit Student*innen (der Psychologie oder Medizin) durchgeführt. Christopher und Kolleg*innen betonen beispielsweise den hohen Wert von meditations-basierten Kursen während des Studiums für zukünftige Therapeut*innen und allgemein für Menschen, die im Gesundheitssektor tätig sein werden (Christopher, Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006, S. 506). Der semesterlange Universitätskurs „mind-body medicine and the art of self-care“, der sich am MBSR-Programm orientierte und Hatha-Yoga sowie Meditation beinhaltete, wurde von den Teilnehmer*innen als ein qualitativ hochwertiger und sehr relevanter Kurs eingestuft und hatte laut ihrer Angaben einen signifikanten Einfluss auf ihr privates und professionelles Leben (Christopher et al., 2006). Die Teilnehmer*innen zeigten mehr Achtsamkeit und Bewusstsein („consciousness“) für sich und für die Patient*innen, die sie betreuten. Weiter stieg die Fähigkeit sich zu fokussieren und im Moment präsent zu sein.

In einer anderen Studie zeigten Psychologiestudent*innen, die einen MBSR-Kurs belegten, geringere Depressions- und Angstwerte, ein stärkeres Gefühl von Kontrolle und gesteigerte Anpassungsfähigkeit (Astin, 1997). Auch bei Medizinstudent*innen, die einen MBSR-Kurs absolvierten, konnte ein Rückgang von Ängstlichkeit und allgemeinen psychologischen Stress sowie zusätzlich höhere Werte in Empathie und spirituellen Erfahrungen beobachtet werden (S. L. Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). In einer anderen, kontrollierten Studie zeigten MBSR-

praktizierende Medizinstudent*innen eine Abnahme von Stimmungsbeschwerden im Vergleich zur Kontrollgruppe (Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard, & Hojat, 2003). Dies gilt auch für Student*innen in der Krankenpflege, die nach einem 8-wöchigen MBSR-Programm reduzierte psychologische und physische Symptome, eine gesteigerte (gesundheitliche) Lebensqualität sowie ein besseres Kohärenzgefühl aufwiesen (Bruce, Young, Turner, Vander Wal, & Linden, 2002). Die Proband*innen zeigten hier größere Achtsamkeit für körperliche, emotionale und mentale Reaktionen auf Stress, neu entwickelte Fähigkeiten um Stress loszulassen und weniger Gefühle von Verwirrung, Desorientierung und Gehetzt-sein.

In einer aktuelleren Studie (Alexander, Rollins, Walker, Wong, & Pennings, 2015) nahmen Pfleger*innen an einem 8-wöchigen Yogaprogramm teil und zeigten im Anschluss, verglichen zur Kontrollgruppe, höhere Selbstfürsorgewerte und geringere emotionale Erschöpfung und Depersonalisation. Auch andere Autor*innen bestätigen die Vorteile einer Yogapraxis für Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Gesundheitsförderung (Chapman & Bredin, 2011; Kumar, 2013; Yang, 2007). Quinn (2014) betont, dass Fähigkeiten in Selbstreflektion, Selbstfürsorge und Selbstfindung Menschen dazu befähigen, klinische Dilemma mit emotionaler Resilienz anzugehen, was wiederum zu qualitativ höherer Versorgung für Patient*innen führt.

Eine große, aktuelle Review (153 Artikel, 12,571 Teilnehmer*innen) von experimentellen und korrelativen Studien im Arbeitsumfeld untersuchte den Einfluss von Achtsamkeit auf das Wohlbefinden und die Performance am Arbeitsplatz (Lomas et al., 2017). Obwohl die Qualität der Studien stark variiert, zeigen die Ergebnisse, dass Achtsamkeit das Wohlbefinden im Beruf fördert, die berufliche Leistung verbessern und mentale Gesundheitsprobleme (z.B. Stress) reduzieren kann (Lomas et al., 2017).

2.3.3. Über den Beziehungsaspekt und methodische Gemeinsamkeiten.

Es konnte einerseits gezeigt werden, dass Yoga und meditative Interventionen zunehmend in die moderne/westliche therapeutische Behandlung psychischer und physischer Krankheiten einfließen und andererseits als Ausgleich und Selbstfürsorge für Professionelle im Gesundheitssektor dienen. In diesem Kapitel soll der Frage nachgegangen werden, ob es Aspekte gibt, in denen sich die Methoden der Psychoanalyse und des Yoga ähneln.

Der Psychoanalytiker Hellfried Krusche und der Yogameister T.K.V. Desikachar haben ihren Dialog über „Beziehung, Heilung und Wandlung in Yoga und Psychoanalyse“ in ihrem Buch „Das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali“ (2007) festgehalten. Sie argumentieren, dass es in beiden Disziplinen um die Qualität und Tiefe der Beziehung zwischen Psychoanalytiker*in und Patient*in bzw. zwischen Lehrer*in und Schüler*in gehe (S. 34). Eine innere Bindung und Identifizierung sei bei tiefen Veränderungsprozessen hilfreich, wozu es eine lebendige, ernsthafte und kontinuierliche Beziehung brauche. Ziel der psychoanalytischen Arbeit sei es, Patient*innen auf der Ebene der Gefühle und der Beziehung zu verstehen, was seitens der Analytiker*innen eine offene und urteilslose Haltung bedinge (S. 35).

Auch Yogalehrer*innen müssen Offenheit, Vertrauen und die Fähigkeit mitbringen, mit anderen in Kontakt und Berührung zu kommen (S. 37). Desikachar nennt „Autorität und Liebe“ als Bedingungen, wobei Autorität durch Kompetenz hervorgerufen wird und Liebe aus „Freundschaft, Fürsorge, Aufmerksamkeit und dem Respekt in einer langanhaltenden, stabilen Beziehung“ entsteht (S. 44). Außer durch den Yoga gebe es keine andere Beziehungsebene zwischen Lehrer*in und Schüler*in, und diese Beziehung beziehe sich auf nichts anderes außer der Transformation des Geistes und der Psyche, also einer Veränderung innerhalb der Person (S. 36-38). Diese Veränderung sei aber nicht intellektueller Natur, sondern es gehe um das Interesse zu lernen, eine emotionale Erfahrung zu machen und sich zu entwickeln. Zuversicht und Vertrauen spielen hier eine große Rolle und Yogameister*innen erwarten von vorne herein ein gewisses Vertrauen von ihren Yogaschüler*innen, während Vertrauen in der Psychoanalyse eher das Endresultat einer längeren Therapie sei (S. 35-40).

In beiden Fällen müsse eine gewisse Motivation und Anstrengungsbereitschaft mitgebracht werden (S. 41). Yogalehrer*innen seien zu Beginn flexibel und würden sich mit Aufmerksamkeit und Hingabe auf die „innere“ Situation, bzw. das Niveau der Schüler*innen einstellen und Psychoanalytiker*innen würden dies genauso mit ihren Analysand*innen tun. So wie Analytiker*innen in der Lehranalyse, haben, laut der Autoren, auch Yogameister*innen selbst die Erfahrung einer solchen langen, intensiven Beziehung gemacht und wissen, was Veränderung bedeutet. Beiden Disziplinen ist gemeinsam, eine gewisse Klarheit und Frieden in die Vergangenheit und die Gegenwart der Analysand*innen bzw. Yogaübenden zu bringen, was jeweils mit Bewusstwerdungsprozessen verbunden ist. Laut Krusche bestehe die psychoanalytische Methode darin, über das Vorbewusste das Unbewusste zu

berühren und so würden beispielsweise verborgene Wünsche, die in das Bewusstsein aufsteigen, ihre Macht verlieren (S. 47). Die Überwindung libidinöser, narzisstischer und aggressiver Wünsche ermöglicht, Erkenntnis- und Wahrnehmungsprozessen möglichst freien Lauf zu lassen (Zwiebel, 2013, S. 111-112). Wünsche und Erinnerungen sind aber (außer durch Verleugnung und Verdrängung) ständig aktiv und unkontrollierbar, was uns eine meditative als auch eine psychoanalytische Praxis erfahren lässt und lehrt (ebd). Die aufkommenden Wünsche, Gedanken und Gefühle sind „Ausdruck des gegenwärtigen Momentes, der gegenwärtigen analytischen Situation und Beziehung“, und Ziel ist es, diese zuzulassen und loszulassen (Zwiebel, 2013, S. 116). Der Yogameister Desikachar fasst wie folgt zusammen, als er von Yoga und Bewusstsein spricht:

Yoga ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir total präsent sind. Weil wir völlig präsent sind, haben wir eine klare Sicht von dem, was sich vor uns befindet. Darüber hinaus haben wir eine Wahrnehmung unseres Selbst, das sich jenseits des Verstandes befindet. (Desikachar & Krusche, 2007, S. 52)

Sowohl im Yoga, in der Meditation, als auch in der Psychoanalyse streben wir einen Bewusstseinszustand an, der uns eine „klare“ Sicht auf uns selbst verschafft und auf das, was uns umgibt.

Ralf Zwiebel, der sich, wie bereits erwähnt, mit Psychoanalyse und Buddhismus befasst, spricht in seinem Buch „Was macht einen guten Psychoanalytiker aus?“ (Zwiebel, 2013) von dem „präsentem Analytiker“. Der Autor beschreibt die Präsenz des Analytikers als einen „Bewusstseinszustand, der gleichsam vor allen konzeptualisierenden Erinnerungen, Erwartungen, Vergleichen und Bewertungen eine grundlegende Wachheit, Achtsamkeit, Offenheit und nicht-reaktive Rezeptivität“ verkörpert (Zwiebel, 2013S. 97). Die Beobachtungshaltung in der Psychoanalyse hat Ähnlichkeit damit, was in der buddhistischen Terminologie als Achtsamkeit oder reine Beobachtung bezeichnet wird. Psychoanalytiker*innen bringen eine zentrale Haltung des „abwartenden Zuhörens“ mit (Heenen-Wolff, 2008), die Freud als „Gleichschwebende Aufmerksamkeit“²⁹ beschrieben hat (Freud,

²⁹ „Man halte alle bewu[ss]ten Einwirkungen von seiner Merkfähigkeit ferne und überlasse sich völlig seinem ‚unbewu[ss]ten Gedächtnisse‘, oder rein technisch ausgedrückt: Man höre zu und kümmere sich nicht darum, ob man sich etwas merke.“ (Freud, 1912, S. 376ff.). Hier sieht Theodor Reik das „notwendige Gegenstück zu der Forderung dem Patienten gegenüber alles zu sagen, was ihm in den Kopf kommt, ohne Überlegung und

1912, S. 376ff.). Die Haltung der Absichtslosigkeit seitens der Psychoanalytiker*innen ist von dem Analytiker Wilfred Bion als „no memory, no desire, no understanding“ bekannt, wobei es um das Loslassen von Erinnerungen, Wünschen und Verstehen-Wollen geht, denn „[...] das einzige, was in einer Stunde wichtig ist, ist das Unbekannte“ (Bion, 2002, S. 22ff.).³⁰

Gerade die beiden oben genannten Aspekte einerseits der Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und andererseits der Offenheit für das Unbekannte stehen in dieser Arbeit als wesentliche Parallelen zwischen den beiden Disziplinen. Die Aufmerksamkeit der Psychoanalytiker*innen gilt sowohl allen Verlautbarungen (Assoziationen usw.) der Patient*innen, als auch der Gegenüberübertragung (Schade, 2007). Laut Jochen Schade ist das Wesen und die Dynamik der Aufmerksamkeitslenkung und weniger die Struktur des Aufmerksamkeitsmodus entscheidend (die Atmung als Fokus in der Meditation sei einfach und die „Gleichschwebende Aufmerksamkeit“ in der Psychoanalyse komplex). Das heißt, der wandernde Geist der Meditierenden strebt danach, die störenden Impulse zu bändigen, indem sie sie mit Aufmerksamkeit betrachten und anerkennen (Zwiebel, 2013, S. 68). Der Geist will sie weder unterdrücken, noch daran festhalten. Es ist vergleichbar mit der „Gleichschwebenden Aufmerksamkeit“, der Konzentration auf einen ausgewählten Vorgang in der Psychoanalyse. Der Autor beschreibt diese als eine Art „Mantra des Analytikers“³¹. Schade, der sich (wie Ralf Zwiebel) mit der Vipassana-Meditation beschäftigt, sieht den Unterschied zwischen Psychoanalyse und Meditation jedoch in der Stellung der Erkenntnis. Meditierende sollen erkennen, dass diese substanzlos und flüchtig ist und das Streben danach eine Falle, während Analysand*innen Erkenntnisse aus den unbewussten Übertragungsprozessen gewinnen, indem diese gedeutet werden (Schade, 2007, S. 69).

Zusammenfassend soll festgehalten werden, dass beide Disziplinen als Methoden verstanden werden können, welche Übungswege oder Prozesse darstellen, die von Bewegung und Wandel bestimmt sind und „praktische Wege der

Auswahl“ (der freien Assoziation), wobei es „nicht zu Unaufmerksamkeit [führt], sondern zur Bereitschaft, ‚eine Fülle von Reizen aufzunehmen, die aus dem Unbewussten oder Unbekannten auftauchen‘“ (Theodor Reik, [1948], 1976, zit. nach Heenen-Wolff, 2008).

³⁰ Zwiebel (2013) übersetzt Bion's „knowing“ mit „Erkennen“ (Nicht-Wissen), welches emotionales Verstehen ermöglicht und größeres Potential für Veränderung besitzt als „knowledge“. Dieses Wissen übersetzt er mit „Erkenntnis“ und bezeichnet es als intellektuelles Verstehen (S. 78-79).

³¹ „Mantra“ (Spruch, Lied, Hymne) bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers. Diese sind ‚Klangkörper‘ einer spirituellen Kraft, die sich durch meist repetitives Rezitieren im Diesseits manifestieren soll. Beispiel: Om (Wikipedia: „Mantra“).

Leidverminderung, Leidenstransformation und Leidauflösung“ vorschlagen (Zwiebel, 2013, S. 77). Ausserdem verfolgen beiden Disziplinen die Idee der Selbsterkenntnis – sich selbst zu er-,forschen und heilen“³². In der vorliegenden Arbeit werden sie jedoch nicht als Alternativen verstanden, sondern es wird angenommen, dass sie eine Ergänzung zueinander darstellen (Schade, 2007), während der Frage, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren, auf den Grund gegangen wird.

3. Methode

3.1. Fragestellung und Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es zu untersuchen, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren. Die Hauptfragestellung lautet also:

Warum praktizieren Psychoanalytiker*innen Yoga?

Im Rahmen dieser umfassenden Hauptfragestellung sollen verschiedene Aspekte beleuchtet werden, die in drei Teilfragestellungen aufgeteilt sind. Untersucht werden soll, welche Beweggründe die Proband*innen für die eigene Yogapraxis haben. Dies soll zu einem besseren Verständnis dazu beitragen, warum die Psychoanalytiker*innen begonnen haben Yoga zu praktizieren und was sie weiterhin dazu motiviert. Es soll verstanden werden, was sie persönlich unter Yoga verstehen und inwiefern es eine Form der Selbstfürsorge ist.

Es wird ebenfalls anhand des Datenmaterials untersucht, inwiefern die persönliche Yogapraxis der psychoanalytischen Arbeit dient, d.h. ob es subjektiv einen Einfluss der eigenen Yogapraxis auf den Berufsalltag gibt.

Des Weiteren geht diese Arbeit der Frage nach, wie die Probanden das Verhältnis der beiden Disziplinen, Yoga und Psychoanalyse, zueinander sehen, wobei auch der Aspekt der Spiritualität angesprochen werden soll.

Die Teilfragestellungen lauten daher:

1. *Welche Motivation haben die Probanden für die eigene Yogapraxis?*
2. *Inwiefern nutzt Yoga der psychoanalytischen Arbeit?*
3. *Wie sehen die Probanden das Verhältnis der Disziplinen zueinander?*

³² freudsches Junktum (Freud, 1926)

Die vorliegende Arbeit dient dazu, einen tieferen Einblick in die hier zur Diskussion stehende Thematik zu erlangen und zu verstehen, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren, ob und inwiefern es ihnen im Beruf nützt und in welcher Beziehung Yoga und Psychoanalyse zueinanderstehen können.

3.2. Qualitative Sozialforschung und Erhebungsmethode

Die qualitative Forschung versucht Erfahrungsrealitäten zu beschreiben, um auf diese Weise ein Verständnis von sozialer Wirklichkeit zu generieren und neue theoretische Konzeptionen zu entwickeln (Mey & Mruck, 2010). Qualitative Methodenkonzeptionen richten das Forschungsinteresse auf „Alltags- bzw. lebensweltliche Phänomene, Probleme und Prozesse sowie deren Ausdruck in den Sichtweisen, Aushandlungs- und Präsentationsformen der involvierten Akteure“ (Mey & Mruck, 2010, S. 38).

Während überwiegend auf Messungen verzichtet wird, werden hier Erfahrungen zunächst verbalisiert, um anschließend mit nichtnumerischem, sogenanntem qualitativen Material, und Interpretationen von verbalem Material zu operieren (Bortz & Döring, 2006). Die Daten werden meist durch teilnehmende Beobachtung, Feldbeobachtung oder Interviews erhoben, in Form von Video- oder Audiomaterial aufgezeichnet und anschließend in Textform (Transkripte oder Protokolle) gebracht (Mey & Mruck, 2010). Das nicht standardisierte, qualitative Material wird durch interpretative Verfahren gegliedert, bzw. strukturiert (Bortz & Döring, 2006). So können die wichtigsten Grundideen extrahiert und Gedanken- und Erlebniswelten der Interviewten herausgefiltert werden. Die Perspektive der Akteure ist von Bedeutung und sowohl manifeste, als auch latente Inhalte des Materials sollen in ihrem sozialen Kontext und Bedeutungsfeld interpretierbar gemacht werden. Die Interpretation innerhalb der qualitativen Forschung zeigt sich intersubjektiv nachvollziehbar und gleichzeitig inhaltlich maximal erschöpfend (Bortz & Döring, 2006).

Als Erhebungsmethode wurde das qualitative Interview gewählt, welches einige Vorteile hat. Informationen werden aufgezeichnet und sind unverzerrt-authentisch, können intersubjektiv nachvollzogen und beliebig reproduziert werden (Lamnek, 2005, S. 329). Das „Expert*inneninterview“ zielt auf den Wissensvorsprung von Expert*innen in einer privilegierten Position. Es ist ein Sammelbegriff für offene und teilstandardisierte Befragungen zu einem vorgegebenen Bereich oder Thema

(Bortz & Döring, 2006). Während die biographische Motiviertheit hintergründig wird, tritt der in einen Funktionskontext eingebundene Akteur in den Mittelpunkt (Meuser & Nagel, 2006, S. 57).

Das hier gewählte und gängigste Erhebungsinstrument der qualitativen Befragung ist das halbstandardisierte Leitfadenterview (Bortz & Döring, 2006). Der Leitfaden dient als Anhaltspunkt und die Reihenfolge der Fragen kann an den Gesprächsverlauf angepasst werden (Hussy, Schreier, & Echterhoff, 2010). Einerseits macht diese Methode die Ergebnisse und Inhalte verschiedener Interviews vergleichbar, andererseits ist Raum für spontan auftretende, neue Fragen und Themen. Zusätzlich können im Anschluss bei der Auswertung Themen herausgefiltert werden, die bei der Leitfadenerstellung nicht antizipiert wurden (Bortz & Döring, 2006).

3.3. Aufbau und Inhalt des Interviewleitfadens

Der selbst erstellte Interviewleitfaden (siehe Anhang) umfasst verschiedene Bereiche und Aspekte zum Beruf der Psychoanalytiker*innen, ihrer Yogapraxis und der Verbindung beider Disziplinen.

Der Interviewleitfaden besteht aus insgesamt 33 Fragen, die unterschiedlichen thematischen Bereichen zugeordnet sind. Zur Erhebung der demographischen Daten werden zum Einstieg zwei geschlossene Fragen zu Alter und Wohnort der Proband*innen gestellt.

Im Anschluss folgen sechs Fragen zum Beruf der Psychoanalytiker*innen. Hierbei wird abgefragt, wie lange sie bereits in diesem Beruf arbeiten und ob und wenn ja welchem Verband sie angehören. Daraufhin folgen Fragen, warum sie sich dafür entschieden haben und was sie an ihrem Beruf mögen. Dieser erste Fragenblock schließt damit ab, welche Grenzen die Interviewpartner*innen in ihrem Beruf persönlich und mit Patient*innen erleben und wie sie damit umgehen. Dieser Fragenblock wird in das Interview integriert um einen Einstieg in die Thematik und einen Eindruck davon zu bekommen, was der Beruf für die Psychoanalytiker*innen bedeutet. Zuletzt und als Übergang zum nächsten Block folgt die Frage, was die Proband*innen für ihre Selbstfürsorge tun. Dies ist die erste Frage, die in die Auswertung mit einfließt.

Es folgen zwölf Fragen zur Yogapraxis der Interviewpartner*innen. Konkreter wird erfragt, wann und wie sie zum Yoga kamen, wie oft und ob sie nach einem bestimmten Stil oder einer Tradition praktizieren und ob alleine und/oder in einer Gruppe. Die Autorin erfragt auch genauer, was Yoga für die Proband*innen ist und was ihnen am Yoga gefällt. Wie auch im ersten Block zum Thema Beruf, geht es nun darum, an welche Grenzen die Befragten in ihrer Yogapraxis geraten und wie sie mit dem Erleben dieser Grenzen umgehen. Welchen Einfluss Yoga auf das Leben und die Arbeit ausübt, bildet den Fokus der folgenden zwei Fragen. Anschließend geht es darum, wann die Gesprächspartner*innen besonders das Bedürfnis haben, Yoga zu praktizieren. Der zweite Block schließt mit der Frage, was passieren würde, wenn sie aufhören würden Yoga zu üben. Dieser Fragenblock dient vor allem dazu die persönliche Yogapraxis der Psychoanalytiker*innen zu beleuchten. Es entsteht ein Eindruck davon, was der doch breite Begriff des Yoga für die Interviewpartner*innen persönlich bedeutet und wie sie zu ihrer eigenen Praxis stehen.

Im weiteren Verlauf des Interviews wird der Schwerpunkt auf den Vergleich und die Verbindung der beiden Disziplinen, Yoga und Psychoanalyse, gelegt. Zunächst werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede erfragt und welche Rolle Spiritualität in der psychoanalytischen Arbeit spielt. Anschließend fließt der Aspekt der Selbstfürsorge wieder hinein, indem erfragt wird, inwiefern Yoga eine Form der Selbstfürsorge darstellt und Yoga (Krankheits-) Prävention bei den Befragten selbst und Kolleg*innen leisten könne. Was die Befragten im Yoga lernen und als Psychoanalytiker*innen in ihrem Beruf anwenden, stellt anschließend eine wichtige Frage in diesem Block dar.

Hiernach widmen sich drei Fragen der (potentiellen) Yogapraxis von Patient*innen der Interviewpartner*innen. Einleitend wird erfragt, unter welchen Voraussetzungen welchen Patient*innen Yoga zu praktizieren empfohlen wird, und welche Reaktionen die Psychoanalytiker*innen darauf bekommen. Zuletzt interessierte die Autorin die Meinung, wann und inwiefern eine Psychoanalyse und eine Yogapraxis inkompatibel seien oder sie sich gegenseitig an einem Prozess/Fortschritt hindern können.

Im vorletzten Teil des Interviews und dem letzten Block gezielter Fragen befasst sich das offene Interview mit Überlegungen zur Zukunft. Die Autorin möchte herausfinden, wie die Interviewpartner*innen einerseits die Zukunft der

Psychoanalyse und andererseits die Zukunft des Yoga in der westlichen Welt bzw. in Deutschland sehen. Abschließend wird um Auskunft darüber gebeten, wie sie die Verbindung von Psychoanalyse und Yoga im Westen sehen.

Um den Proband*innen die Möglichkeit zu geben noch wichtige, bisher ausgebliebene Gedanken loszuwerden, fragt die Interviewerin zum Abschluss, ob ihnen thematisch noch etwas gefehlt habe oder sie noch etwas hinzufügen möchten.

3.4. Stichprobenbeschreibung und Probandenakquise

Für die Datenerhebung wurden Frauen und Männer als Interviewpartner*innen ausgewählt, die vorwiegend zwei Kriterien erfüllen sollten. Einerseits mussten sie eine Ausbildung zu Psychoanalytiker*innen absolviert haben und auch in diesem Beruf tätig, bzw. tätig gewesen sein. Andererseits sollten die Proband*innen Yoga praktizieren.

Während die Dauer der persönlichen Yogapraxis zwar kein Ausschlusskriterium war, hatten die Proband*innen doch in der Mehrheit mindestens seit einem Jahr, oder gar über 20 Jahre Praxiserfahrung. Fünf der Proband*innen praktizieren täglich, eine der Psychoanalytiker*innen ein Mal pro Woche. Die Hälfte der Teilnehmer*innen sind selbst ausgebildete Yogalehrer*innen.

Die Stichprobengröße liegt bei (N=6) Teilnehmer*innen im Alter von 64 bis 72 Jahren. Die Wahl fiel auf sechs Personen, drei Frauen und drei Männer, die in verschiedenen Großstädten Deutschlands wohnhaft sind. Da der Autorin auch nach einer Recherche keine Vereinigung, Gruppierung, Auflistung oder ähnliches von Yoga-praktizierenden Psychoanalytiker*innen bekannt ist, wurden die Interviewteilnehmer*innen auf individuelle Weise ausfindig gemacht. Um den Datenschutz und die Anonymisierung aufrecht erhalten zu können, kann hier nicht genauer dargestellt werden, wie die Autorin die einzelnen Proband*innen ermittelte. Es kann jedoch darauf hingewiesen werden, dass eine Mischung aus gezielter Suche nach Literatur über die Verbindung von Psychoanalyse und Yoga Hinweise auf potentielle Proband*innen und glückliche Zufälle das Zusammentreffen der Autorin mit den Interviewpartner*innen ergab.

Vier der sechs Teilnehmer*innen sind Psychoanalytiker*innen für Erwachsene und zwei für Kinder und Jugendliche. Fünf arbeiten u.a. in eigener Privatpraxis und eine Person hat die praktische Arbeit mittlerweile niedergelegt und doziert u.a. noch als Psychologie-Professor*in.

3.5. Vorbereitung und Durchführung der Interviews

In Vorbereitung der Expert*inneninterviews wurde ein Leitfaden (siehe Anhang) erstellt, der während der offenen Interviews einer Orientierung dienen konnte. Insgesamt 33 Fragen sollten verschiedene Aspekte des Berufes und der Yogapraxis der Psychoanalytiker*innen beleuchten. Es wurde ein Testverlauf mit einer der Autorin bekannten Yoga-praktizierenden Psychotherapeutin³³ durchgeführt, um die Tauglichkeit des Interviewleitfadens zu überprüfen und dementsprechend die Formulierung, Anzahl und Reihenfolge der Leitfragen anzupassen.

Die Datenerhebung erfolgte in dem Zeitraum von Juli bis August 2017. Per E-Mail wurden Termine für die Befragungen vereinbart. Zwei der Interviews wurden bei den Proband*innen zuhause, eines in der Praxis und eines im Büro durchgeführt. Zwei erfolgten per Telefon. Die Proband*innen wurden bereits per E-Mail über das Thema aufgeklärt und die geplante Interviewdauer lag bei ca. 60 Minuten. Die Materialien wie ein digitales Aufnahmegerät, der Interviewleitfaden und die Datenschutzbestimmungen in doppelter Ausführung wurden bereitgelegt. Weiterführende Hintergrundinformationen zu der Masterarbeit und zur Autorin sollten erst nach dem Interview mitgeteilt werden, um einen möglichst optimalen und unverfälschten Verlauf der Einzelinterviews zu gewährleisten.

Zunächst wurde ein ungefährender Zeitrahmen vereinbart und das Einverständnis der Interviewpartner*innen für die Audioaufzeichnung des Gesprächs eingeholt. Es wurde auf die vertrauliche Behandlung aller Daten hingewiesen, wobei Namen und Orte in der gesamten Arbeit anonymisiert werden. Die Befragten wurden darauf hingewiesen, dass sie das Interview jederzeit abbrechen und Fragen, die sie nicht beantworten wollen, ablehnen oder später beantworten könnten. Vor Beginn der Expert*inneninterviews wurde den jeweiligen Teilnehmer*innen eine Datenschutzvereinbarung in zweifacher Ausführung vorgelegt, welche von beiden anwesenden Personen unterschrieben wurden. Eines wurde den Teilnehmer*innen ausgehändigt, eines verblieb in den Unterlagen der Interviewerin.

Der zeitliche Rahmen variierte zwischen 47 und 91 Minuten. Dabei wurden weder die Begrüßung, noch ein anschließendes Gespräch und Verabschiedung mit aufgezeichnet. Anschließend wurde durch die Interviewerin ein Protokoll ausgefüllt, welches verschiedene Aspekte des Interviews erfasst. Hierzu zählen Datum,

³³ Sie erfüllte die Kriterien um als Probandin aufgenommen zu werden nicht vollständig (z.B. keine ausgebildete Psychoanalytikerin), stellte sich aber sehr aufgeschlossen für den Testverlauf zur Verfügung.

Interviewdauer, sowie ein anonymisiertes Kürzel für die interviewte Person, um sowohl den Datenschutz gewährleisten und dennoch das Protokoll zuordnen zu können.

3.6. Transkription

Um eine einheitliche Auswertung der erhobenen Daten vornehmen zu können, war zunächst die Verschriftlichung der während des Interviews entstandenen Audiodateien notwendig. Die Transkription erfolgte regelgeleitet und einheitlich mit einem dafür vorgesehenen Programm „f5transkript“ und nach den Empfehlungen von Bortz und Döring (2006) anhand folgender, an eigenen Beispielen verdeutlichten, Transkriptionsregeln (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1

Transkriptionszeichen (modifiziert nach Bortz & Döring, 2006, S. 313)

Transkriptionszeichen	Bedeutung
ich hab dann die ausbildung mit ende 30 begonnen	Interviewtext (nur Kleinschreibung)
vor ALIen DINGen die möglichKEIT mich WEITERzuentwickeln	Betonung von Silben durch Großschreibung
also * dabei behilflich zu sein	Kurzpausen durch *
ähmm *2* unter umständen auch mit schwierigkeiten	Pausen über 1 Sekunde mit Längenangabe *Sek*
die sitzende tätigkeit/ das sieht ja immer so ganz gemütlich aus	Abbruch eines Wortes oder Satzes durch/
dann bekomm=ich wieder	Wortverschmelzung durch =
das krieg ich im lebtage nich' hin	Ausgefallene Buchstaben durch '
ähhh	Dehnung durch Buchstabenwiederholung
zu tun, * (ATMET EIN) nämlich äh (STOTTERT) sich	Kommentar in Klammern und Großbuchstaben
(uvs.)	Unverständliche Textpassage
zu sagen "so weit bin ich glaube ich noch nicht"	Gedanken und wörtliche Rede in Anführungszeichen
[NAME] [ORT]	Persönliche Angaben anonymisiert

3.7. Auswertung

Um das Datenmaterial auszuwerten, wird im Rahmen dieser Arbeit die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2002, 2010) herangezogen. Sie dient als Anleitung für regelgeleitetes, intersubjektiv nachvollziehbares Durcharbeiten von umfangreichem Textmaterial. Kleine Sinneinheiten (Feinanalysen) werden betrachtet und ein elaboriertes Kategoriensystem stellt die Basis für eine zusammenfassende Deutung dar. Dieses Kategoriensystem wird theoriegeleitet am Material entwickelt und dient so der systematischen Analyse der durchgeführten Interviews.

Die drei technischen Grundformen der Interpretation wurden von Phillip Mayring in die zusammenfassende, explikative und strukturierende Inhaltsanalyse geteilt (ebd.). Im ersten Schritt der Zusammenfassung erfolgt die Reduktion des Ausgangstextes auf eine Kurzversion, die die wichtigsten Inhalte enthält. Dies erfolgt wiederum in mehreren Phasen, wobei in der Paraphrasierung ausschmückende Redewendungen weggestrichen werden und der Text in eine grammatikalische Kurzform umgewandelt wird. Die Generalisierungsphase verallgemeinert konkrete Beispiele und anschließend werden ähnliche Paraphrasen zusammengefasst (Bortz & Döring, 2006).

Die Explikation dient dazu, vorliegendes Material zu erklären, zu erläutern, zu explizieren indem zu interpretationsbedürftigen Textstellen weiteres Material hinzugezogen wird (Mayring, 2010, S. 85). Bei der Strukturierung wird die Kurzversion mithilfe der theoretischen Fragestellungen und der Erstellung eines Kategorienschemas geordnet und gegliedert (Bortz & Döring, 2006). Die Fragen des Leitfadens können eine mögliche Kategorienbildung vorgeben bzw. unterstützen.

Innerhalb der hier vorliegenden deduktiv-induktiven Forschung wurden anhand der Theorie die Hauptkategorien deduktiv erstellt, welche die drei Teilfragestellungen widerspiegeln. Anschließend dienten die Paraphrasen und Generalisierungen für die induktive Kategorienbildung der Subkategorien. Mayring betont, dass die qualitative Forschung großen Wert „[...] auf eine systematische Ableitung von Auswertungsgesichtspunkten aus dem Material, also eine induktive Kategorienbildung [...]“ lege (Mayring (2002, S. 115). Eine Zuordnung der Textstellen zu den Kategorien erfolgte mithilfe des Softwaretools „f4analyse“.

4. Ergebnisse der empirischen Forschung

In dieser Arbeit wurde untersucht, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren, wobei verschiedene Aspekte beleuchtet wurden. Zur Beantwortung dieser zentralen Fragestellung entwickelte sich aus dem erhobenen Datenmaterial, auf der Basis der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), ein hierarchisches Kategoriensystem. Dieses besteht aus deduktiv abgeleiteten Oberkategorien und aus neu entstandenen, induktiv gebildeten Subkategorien.

Zunächst folgte die deduktive Herleitung der drei Oberkategorien aus den drei Teilfragestellungen. *Motivation für die eigene Yogapraxis* bildete die erste Kategorie, die *Wirkung/der Nutzen für die psychoanalytische Arbeit* die zweite und das *Verhältnis der beiden Disziplinen zueinander* die dritte und letzte Kategorie. Innerhalb des Prozesses der Kategorienbildung entwickelten sich aus dem verbalen Datenmaterial die einzelnen Subkategorien, die die Basis des Systems bilden. In der Kategorie 1 ergaben sich drei Subkategorien, obwohl die dritte nochmals unterteilt wurde. Die Subkategorie K1.1 *Beweggründe* fasst alle Aussagen zur (ursprünglichen) Motivation zusammen und die nächste Subkategorie K1.2 *Persönliche Definition/Sicht auf Yoga* zeigt, was die Probanden unter Yoga verstehen, bzw. was Yoga für sie persönlich ist. Zuletzt wird K1.3 *Selbstfürsorge*, d.h. inwiefern die Yogapraxis eine Form der Selbstfürsorge darstellt, nochmals in K1.3.1 *körperlich* und K1.3.2 *geistig* unterteilt. Innerhalb der 2. Kategorie wurde zwischen K2.1 *direktem* und K2.2 *indirektem* Einfluss unterschieden. Hier entstand bei der deduktiven Herangehensweise eine weitere Subkategorie mit Aussagen über das Üben von *Yoga mit Patient*innen*, die mit einem „x“ versehen wird, also K2.1.x. Bei dem *Verhältnis der Disziplinen zueinander* in Kategorie 3 wurden K3.1 *Gemeinsamkeiten* und K3.2 *Unterschiede* unterteilt, während sich auch hier eine weitere Subkategorie zur *Spiritualität in der Psychoanalyse*, K3.1.x, ergab. Tabelle 2 zeigt eine Übersicht über die Haupt- und Subkategorien.

Tabelle 2

Kategoriensystem

Kategorie 1 Motivation für die eigene Yogapraxis		Kategorie 2 Wirkung/Nutzen für die psychoanalytische Arbeit		Kategorie 3 Verhältnis der Disziplinen zueinander	
K1.1 Beweggründe		K2.1 Direkter Einfluss	K2.1.x Yoga mit Patient *innen	K3.1 Gemeinsam- keiten	K3.1.x Spiritualität in der Psycho- analyse
K1.2 Persönliche Definition/ Sicht auf Yoga					
K1.3 Selbstfürsorge	K1.3.1 Körperlich	K2.2 Indirekter Einfluss		K3.2 Unterschiede	
	K1.3.2 Geistig				

Im Folgenden werden die Inhalte der Ober- und Subkategorien zur Beantwortung der zentralen Fragestellung dargestellt. Um das Lesen der Zitate zu vereinfachen, wurden die paraphrasierten Zitate (aus den von der Autorin erstellten Tabellen, siehe Anhang), nicht die wortwörtlichen Zitate der Transkripte verwendet, da diese durch die streng angewandten Transkriptionsregeln nicht flüssig lesbar sind. Verweise hinter den Zitaten werden in Klammern mit dem anonymisierten Kürzel der jeweiligen Person und der Absatzzahl im entsprechenden Transkript angegeben, z.B. (A, 54) oder (C, 395-402).

4.1. Teilfragestellung 1 – Motivation

Welche Motivation haben die Probanden für die eigene Yogapraxis?

In diesem Kapitel werden die Interviewpassagen vorgestellt, die unter der Hauptkategorie 1 *Motivation für die eigene Yogapraxis* zusammengefasst wurden. Durch induktives Vorgehen ergab sich die erste Subkategorie ***Beweggründe***, wobei die Proband*innen verschiedene Gründe angeben, warum sie mit dem Yoga begonnen haben und was sie weiterhin motiviert.

K1.1 Körperliche Gesundheit und Beweglichkeit, aber auch allgemeine Ausgeglichenheit und weniger Unruhe spielen hier eine Rolle. Die Yogapraxis wird als Kraftspender empfunden, der zusätzlich die Anteilnahme und Motivation im Alltag fördert und in der man sich stets weiterentwickeln kann. Manche der Proband*innen teilen eine ursprüngliche Faszination als Beweggrund eine eigene Yogapraxis aufzunehmen und ein andauernder Kontakt zur eigenen Lebensenergie. Der spirituelle Aspekt (Erfahrung mit einer spirituellen Kraft) zeigt sich bei einem Teil der Proband*innen, anderen geht es ausschließlich um die Körper- und Leiblichkeit.

Proband A gibt an, dass ihm während seiner Diplomarbeit die Körperarbeit fehlte: *„Ich hatte das Gefühl, dass mir irgendetwas fehlte, ich wusste nicht was. Etwas mit dem Körper, über atmen, Körper spüren. Ich war relativ hilflos.“* (A, 92). Er begegnete einem beeindruckenden Yogalehrer, der ihn faszinierte und bei dem er anschließend Unterricht nahm. Ähnlich verlief es bei Proband C, der erklärt, dass während des Zentralseminars im Medizinstudium die Spannung gestiegen sei und er habe sich entkrampfen wollen. Auch er begegnete einem Menschen, der den Probanden faszinierte, wenn er über Yoga sprach. Er wollte es ausprobieren und realisierte, dass es ihm guttue und ausgleichend wirke. Proband C beschreibt sogar, dass Yoga einen grundlegenden Einfluss auf sein Leben habe, wie z.B. auf seine Ehe und dass es seinen Tagesrhythmus präge. Der Proband erzählt, dass seine Ehefrau bestätigt habe, sie hätte sich vielleicht trennen müssen, wenn er nicht mit dem Yoga begonnen hätte. Vorher wäre er nicht offen für die Paarbeziehung gewesen. Von Beginn an war die Yogapraxis für ihn essentiell: *„Vom ersten Mal an, wo ich Yoga praktizierte, hatte ich das Gefühl DAS mache ich jetzt. Es war wie Essen und Trinken.“* (C, 152). Er habe sich mit dem Yoga verändert, wobei er dabei keinen Verlust empfinde: *„Ich war früher ein ziemlich impulsiver Typ. Vielleicht auch ein bisschen rabiät. Ein bisschen jähzornig konnte ich werden.“* (C, 300). Des Weiteren beschreibt er, dass nach einer gewissen Zeit eine Unruhe wiederkäme, wenn er kein Yoga praktiziere.

Über Unruhe spricht auch Proband A, der ohne Yoga unruhig werden würde und Angst habe, einen wichtigen Kontakt zu verlieren: *„Das ist schwer zu beschreiben. Es gibt Lieder in Sanskrit, da besingen die Yogis³⁴ dieses Fluidum. Es hat in jeder Kultur einen bestimmten Namen, die Chinesen nennen das Chi. Das ist der Kontakt zu dem Lebendigen, zu dieser Lebensenergie.“* (A, 224). Er ist

³⁴ Yogaübende

überzeugt, dass ein „Normalmensch sowas braucht“ (A, 358) und beschreibt, dass Yoga ein Kraftspender sei, womit man aber nicht leichtfertig umgehen dürfe. Man mache Erfahrungen mit einer spirituellen Kraft, die sehr mächtig sei, was sich beispielsweise in Lichterfahrten im Schlaf äußern könne. Auf den spirituellen Aspekt wird in einer später aufgeführten Kategorie genauer eingegangen.

Probandin E entdeckte das Yoga direkt vor Ort in Indien, wo sie von Yoga Therapie beeindruckt wurde. Während eines Sabbatjahrs, nach einer Scheidung und beruflich überbeanspruchten Zeit, beobachtete sie, wie in Indien „alle Krankheiten mit Yoga behandelt“ (E, 260) wurden. Sie beschreibt, dass sie durch Yoga für sich selbst Sorge und einen Einfluss auf ihr Alter habe. Sie sehe jünger aus und sei im Vergleich zu vielen Gleichaltrigen gesünder. Auch glaubt sie, dass ihre Anteilnahme und Motivation im Alltag vom Yoga praktizieren komme: „Ich habe Lust zu vielen Dingen, gehe sie an, traue mir was zu, mische mit. Ich denke, dass das auch daran liegt, dass ich Yoga mache.“ (E, 362). Probandin E betont auch den körperlichen Aspekt des Yoga und sagt, „Man merkt die Wirkung. Es ist schön, sich im Körper wohl zu fühlen und nicht gekrümmt und ‚schmerzgebeugt‘ zu sein.“ (E, 326). Weitere Zitate zur körperlichen Selbstfürsorge wurden induktiv in der Kategorie K1.3.1 zusammengefasst.

Proband B habe (zum Zeitpunkt des Interviews) vor einem Jahr begonnen Yoga zu praktizieren, um die Beweglichkeit nicht mehr zu verlieren und um körperliche Beschwerden (Knie und Schulter) nicht orthopädisch behandeln zu müssen. Er habe vorher vermutet, dass die Yogapraxis viel Zeit in Anspruch nehme, wurde aber eines Besseren belehrt und habe realisiert, dass es gut in den Lebensalltag integrierbar sei, was ihm sehr gut gefalle. Der Proband beschreibt, dass Yoga eine andere Form sei, ins Körperliche zu gehen, und „Es ist nicht mehr so, dass ich mich dazu zwingen oder bewegen muss, sondern ich habe tatsächlich Lust darauf. Also ein Bedürfnis.“ (B, 295). Er könne sich beim Yoga sich selbst überlassen und müsse sich nicht halten. Im Interview spricht der Proband davon, dass Yoga die leibliche Wahrnehmung fördere: „Es ist eine gute Möglichkeit sich leiblich in der Beziehung zu Mitmenschen, auch zu Patienten, bewusster wahrzunehmen.“ (B, 541) und „Leibliche Reaktionen erstmal zu registrieren und unter Umständen auswerten zu können, was zwischen beiden Menschen passiert.“ (B, 541)

Probandin F beschreibt auch psychosomatische Beschwerden während einer Lebensphase großer Stressbelastung als Auslöser für den Beginn Yoga zu praktizieren. Sie habe viel ausprobiert, doch Yoga habe sie weiterverfolgt. Die

Yogapraxis sei anstrengend und eine Herausforderung, wobei sie immer wieder an Schmerz- und Belastungsgrenzen käme und es darum ginge auszuhalten: *„Der mentale Aspekt ist, ob man durchhält.“* (F, 192) und *„Es ist mir wichtig, mir zu beweisen, dass ich das noch alles hinkriege.“* (F, 196). Während sie sonst nicht viel Sport mache, sehe die Probandin die Yogapraxis auch als ein Mittel, um sich jung zu halten (*„Wenn ich kein Yoga mehr machen würde, würde ich älter werden.“* (F, 238)).

Bewegung und Körperlichkeit seien auch für Probandin D zentral, und ihr gefalle, dass es Übungsabfolgen gäbe, die eine gewisse Ästhetik haben. Die geschmeidigen Abfolgen hätten etwas Tänzerisches und es gäbe unendliche Formen, was zur Abwechslung beitrage, während ihr beispielsweise andere Bewegungstechniken wie Tai-Chi irgendwann zu langweilig wurden. Die Probandin erklärt auch: *„Ich finde es auch immer sehr interessant, was man da [im Körper] so alles erspüren kann.“* (D, 301). Die persönliche Entwicklung und ein Prozess sei ihr wichtig: *„Das ist auch schön, wenn man erstmal reinstolpert und krumm und schief ist und irgendwann nach und nach kriegt man sie [Bewegungsabfolge] hin und dann ist es eine Übung, die anregt und Spaß macht.“* (D, 245-249).

K1.2 In der Subkategorie **Persönliche Definition/Sicht auf Yoga** werden die Inhalte zusammengefasst, die beschreiben was die Proband*innen unter Yoga verstehen und was es für sie persönlich bedeutet. Die Antworten der Interviewteilnehmer*innen sind sehr unterschiedlich, was die Vielfältigkeit des Yoga widerspiegelt. Yoga ist einerseits eine körperliche Übungspraxis mit schönen und schwierigen Abfolgen. Gleichzeitig geht es auch um die Koordination und Verbindung von körperlicher Bewegung, Atmung und Bewusstsein. Respekt vor den fernöstlichen Techniken der Beschäftigung mit sich selbst und die mystische Dimension des Yoga spielen eine wichtige Rolle. Nicht zuletzt fördert die Yogapraxis, dass Menschen mit sich und der Umwelt in Beziehung gehen.

Probandin D betont, dass Yoga für sie eine körperliche Angelegenheit sei und es ihr darum ginge, *„Den Körper irgendwie in allen Stellen zu spüren und beweglich zu halten.“* (D, 163). Sie erklärt, dass ihr Meditationsriten zu esoterisch seien und sie das nicht brauche. Mit der Ideologie habe sie sich nie beschäftigt, und sie fügt hinzu: *„Die ist mir auch eher ein bisschen suspekt. Obwohl das ein reines Vorurteil ist, ich weiß eigentlich nicht viel darüber. Es hat mich aber auch nicht so interessiert.“* (D, 181). Dennoch erklärt die Probandin, dass Yoga den Körper *und* den Kopf

beschäftige, während man schöne, zum Teil aber auch schwierige Bewegungsabfolgen mache.

Probandin E geht es um die Achtsamkeit und Wahrnehmung *„wie es mir geht und was mein Körper jetzt braucht.“* (E, 420). Aus ihrer Sicht sei Yoga *„die Nutzung aller Kräfte, die ich habe. Nicht nur meines Kopfes/Geistes, auch meines Körpers/Seele.“* (E, 270). Während des Interviews betont sie immer wieder, dass für sie Yoga die Verbindung von Bewegung, Atem und Bewusstsein sei und es auch darum ginge, die Asanas mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zusammenzubringen.

Auch Proband B spricht von der Koordination von körperlicher Bewegung und Atmung. Letztere gibt eine *„gute Rückmeldung, wenn man sich zu sehr anstrengt oder etwas zu sehr will.“* (B, 247). Wenn der Proband Fitnessübungen betreibt, ginge es hauptsächlich darum Muskelgruppen zu trainieren. Yoga hingegen habe etwas Fließendes, der Körper sei hier nicht mehr nur Maschine. Man solle ins Leibliche gehen und *„das überträgt sich dann erstaunlicherweise auch immer mehr auf den Lebensalltag.“* (B, 257). Er beschreibt, dass er hohen Respekt vor den fernöstlichen Beschäftigungen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, habe und bekäme es, zu seinem eigenen Erstaunen, gut in seinen Tagesablauf unter.

Anders als Probandin F, der es darum gehe durchzuhalten und sich zu beweisen, dass sie Übungen hinkriege (siehe oben), betont Proband C, dass für ihn *„Yoga praktizieren heißt, das zu machen, was man machen kann“* und *„sich da auch zu fordern, es aber nicht zu übertreiben, sich aber auch nicht zu unterfordern.“* (C, 282). Die Bewegung funktioniere nur im Zusammenhang mit dem Atem, wobei dieser zentral sei und den Zugang zum Körper, aber auch den Zugang nach Innen öffne: *„Ich mache etwas, nicht um konkrete Erfolgserfahrungen/ -erlebnisse zu haben, sondern ich bin offen für das, was passiert.“* (C, 248). Proband C spricht von einer göttlichen Energie (Eśvara), die über uns sei und dass er die Ergebnisse („Früchte“) [seiner eigenen Übungspraxis] einer übergeordneten Instanz zu Füßen lege. Es gehe also nicht darum, an einem Ergebnis (einer Art „Performance“, was man schafft und was nicht) festzuhalten, sondern (diesen Ehrgeiz) loszulassen. Yoga sei ein Verinnerlichungsprozess, wobei Praktizierende in einen *„Zustand der Versenkung“* geraten (C, 260), wodurch eine tiefe Erfahrung und Leichtigkeit entstehen könne (C, 274). Gleichzeitig bringt die Yogapraxis auch Gefühle zum Vorschein, die wohlmöglich unangenehm sind. Er erklärt, dass beim Yoga *„alle Emotionen, die im Körper festgehalten werden, [...] wieder etwas weicher gemacht [werden]“* (C, 456), was heißt, dass die Emotionen auch *„lebendiger“* gemacht würden. Der Proband

postuliert, dass dies den (Analytiker-)Kolleg*innen Angst mache, was der Grund für auftretenden Widerstand gegen Yoga sein könnte.

Der Interviewpartner C bezieht sich im Interview auch auf den Psychoanalytiker Wilfred Bion, der der indischen Philosophie nahestand und der Proband betont: *„Das Aufnehmende, die Container Idee. Das ist Yoga.“* (C, 374). Weitere Zitate zu den Gemeinsamkeiten der Disziplinen werden in der Kategorie K3.1 zusammengefasst.

Die Probanden A und C beschäftigen sich intensiv mit Yoga als indische Lebensphilosophie und -praxis. Sie standen bis zu seinem Tod im engen Kontakt mit dem indischen Yogameister T.K.V. Desikarchar (siehe oben), der von seinem Vater Krishnamacharya lernte und ihnen vermittelte *„Yoga ist Beziehung“* (C, 176). Proband C erzählt, dass er das für sich auch so erlebe und es um die *„Beziehung zu anderen, aber auch zu sich selbst“* (C, 178) gehe, um Beziehung *„mit den unterschiedlichen energetischen Niveaus“* (C, 180). Proband A geht noch einen Schritt weiter und sagt *„In dem Moment, in dem ich mit etwas in Beziehung trete, praktiziere ich Yoga.“* (A, 108). Yogaübende seien nicht nur in Beziehung mit sich und den Menschen, sondern auch mit den Elementen. Hier spricht Proband C von einer mystischen Dimension: *„Dahinter, darunter und dazwischen ist er in einer Beziehung mit einer Sache, die halt eben das ausmacht, was eben das Leben eigentlich ist.“* (A, 134-138). Den Yoga, den er praktiziere und Beziehungsaufnahme darstelle, sei bodenständig und gleichzeitig mystisch. Solches Yoga, das heute in den Yogaschulen praktiziert würde, sei degeneriertes Yoga in Form von Gymnastik. Er betont die Tatsache: *„Wir meinen immer, Yoga sei dazu da, um sich selber schöner, stärker, resistenter, resilienter zu machen“*, dabei *„verstehen wir in unserer Gesellschaft nicht“*, dass das primäre die Beziehung sei (A, 112).

K1.3 Um zu erfassen, welche Bedeutung Yoga als eine Form der Selbstfürsorge für die Psychoanalytiker*innen hat, wurde die Kategorie **K1.3 Selbstfürsorge** gebildet. Im Zuge der Analyse bildeten sich zwei weitere Subkategorien K1.3.1 *körperlich* und K1.3.2 *geistig* heraus. Zunächst werden hier die Inhalte dargestellt, in denen die Interviewpartner Yoga als Selbstfürsorge beschreiben, die Aussagen aber nicht von rein körperlichen oder geistigen Aspekte handeln. Die Yogapraxis gehört zum Alltag und fördert das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Präsenz der Praktizierenden, die dadurch für sich selbst sorgen und Stress und Verspannungen regulieren können. Die Lehranalyse reicht

nicht aus um dauerhaft für geistige Gesundheit zu sorgen und die körperliche Betätigung kommt in dem sitzenden Beruf ohnehin zu kurz. Mithilfe der Yogapraxis kann man die in den Analysestunden aufgebaute Anspannung wieder abbauen.

Proband A sei bei der psychoanalytischen Arbeit unter Anspannung und erklärt, dass man diese „*schlimmen Zustände*“ (A, 344-346) durch Yoga gut beseitigen und verarbeiten könne. Er beschreibt dies mit einer schönen Metapher: „*Das ist so, wie wenn man über ein zerknittertes Hemd bügelt. Es wird wieder glatt und man kriegt Raum und man kommt langsam wieder in die innere Weite.*“ (A, 344-346). Yoga sei neben anderen Tätigkeiten (Laufen, Gartenarbeit etc.) die wichtigste Selbstfürsorge: „*Würde ich das nicht tun, würde ich krank werden.*“ (A, 76).

Auch Probandin E betont die Selbstwirksamkeit, sie habe als „*agierender*³⁵ *Mensch*“ einen Einfluss auf ihren Zustand. Ihr gefalle am Yoga, dass sie dadurch nicht Opfer ihres Schicksals sei, sondern beeinflussen könne, ob es ihr gut gehe, denn „*ein körperliches Wohlfühl ist auch eine seelische Ressource.*“ (E, 328). Nach der Yogapraxis sei sie wach und in ihrem Körper: „*Ich spüre mich und weiß, dass ich das bin und nicht irgendwer.*“ (E, 356-358). Sie betont, dass Körper, Seele und Geist zusammenhängen (z.B. „*Wenn ich Rücken- oder sonstige Schmerzen habe, fühle ich mich auch seelisch nicht wohl.*“ E, 332) und sie durch Yoga für sich selbst Sorge.

Ähnlich sieht das Probandin F: „*Die Verbindung, Verbundenheit zwischen Körper und Geist ist dadurch mehr gewährleistet.*“ (F, 262). Sie sei durch Yoga insgesamt präsenter. Für die Interviewpartnerin waren Yoga und Meditation ursprünglich Wege, um vom Stresspegel herunterzukommen und sie beschreibt, sie habe viele Verspannungen gehabt, die sich dadurch normalisiert hätten. In einer Zeit, in der sie sich beruflich überfordert und somatisch reagiert habe, habe sie durch Yoga die Verbundenheit mit dem Körperlichen wiederherstellen können. Ihr sei es wichtig, dass der Kurs stattfinde und bedauere es, wenn er ausfalle.

Für Proband B sei Yoga auch zu einem täglichen Bedürfnis geworden und ihm fehle etwas, wenn er nicht praktiziere. Der Proband sieht Yoga als „*eine gute Möglichkeit ein leib-seelisches Gewahrsein stärker zu spüren.*“ (B, 551). Mit Yoga aufzuhören hätte etwas Resignatives und in seiner Vorstellung praktiziere er solange es ihm körperlich möglich sei. Auch wenn das Altern mit unterschiedlichen Einschränkungen verbunden sei, sei er zuversichtlich, dass er und sein Lehrer

³⁵ Probandin E nutzt den Begriff hier im Sinne von „handeln, tun, bewegen“, nicht im psychoanalytischen Sinne unbewusste psychische Konflikte handelnd zu „inszenieren“.

Übungen finden würden, die man auch dann machen könne, da er keine riesigen Ansprüche habe. Ohnehin ginge es darum zu gucken, was möglich sei, nicht darum richtige Übungen zu machen. Er betont, dass keine *„großartigen Dinge aus dem Boden gerissen werden müssen“*, da es *„schon kleine Veränderungen [sind], die erleichternd sein können“* (B, 385-387). Hier geht es um *„Maß halten“* (B, 299), wie auch bei einer anderen Aussage des Probanden, wobei er aber nicht sicher sei, ob das direkt mit Yoga zu tun habe. Er schildert: *„Aber in letzter Zeit frage ich mich mehr, ob ich noch etwas annehmen will zu tun. Oder ob das nicht zu viel wird.“* (B, 297).

Probandin D gehe auch danach, was ihr guttue und praktiziere das, wovon sie denke und wisse, dass sie es hinkriege: *„Da mache ich manchmal auch ganz einfache Übungen, die man wahrscheinlich noch nicht mal Yoga nennen würde.“* (D, 275). Es gehöre zu ihrem Tagesrhythmus und mache sie morgens fit, was ihr ausreiche. Wie auch Proband B werde auch sie mit dem Alter Stück für Stück weniger machen, aber es beibehalten solange es gehe, da es ihr guttue. Die körperliche Betätigung komme in den meisten Berufen zu kurz und sie ist überzeugt, dass man noch etwas Anderes brauche (und z.B. spazieren gehen reiche nicht). *„Es ist durchaus eine Form der Selbstfürsorge, insofern als man sich ganz auf den Körper und die Körperorgane, die betroffen sind und die man mit der Zeit spürt, konzentriert und den Kopf frei bekommt.“* (D, 367). Ähnlich erklärt es Proband C, der der Meinung ist, Yoga fördere die Sensibilisierung für den Organismus und das seelisch-körperliche Zusammenwirken (C, 64).

Für Proband C sei die Yogapraxis, während man viel und intensiv arbeitet, sehr ausgleichend: *„Yoga kann auf jeden Fall Prävention leisten. Das ist mein Credo.“* (C, 424). Dass die eigene Lehranalyse für Analytiker*innen als Selbstfürsorge ausreiche, sei ein Trugschluss. Analytiker*innen seien permanent mit dem eigenen Unbewussten und dem der Patient*innen in Berührung, womit man auf eine sinnvolle Weise umgehen müsse. Yoga helfe *„enorm dabei diese extrem festgehaltenen Zustände aufzulösen“* (C, 104-108), wobei er davon spricht, dass die Affekte der Behandlungen in den Körper kriechen würden und abgeschüttelt werden müssten (siehe auch K1.3.1). Weiter führt Proband C aus, er beobachte bei etlichen Kolleg*innen, dass sie [ohne Bewegung] mit dem Alter krank würden und Sucht (Alkohol, Tabletten etc.) bei Analytiker*innen eine gewisse Rolle spiele. Er betont: *„Zehn Stunden am Tag im Stuhl sitzen, das hält der stärkste Geist nicht aus.“* (C, 442-444). Proband C ist der Meinung, dass es keine 60-90 Minuten sein müssten,

aber jeder 20 Minuten Zeit habe und *„wer diese Zeit nicht für sich aufbringen will, der hat ein Problem. Der kriegt über kurz oder lang ein Problem.“* (C, 478-482). Des Weiteren habe er durch die Yogapraxis neue Kolleg*innen und Freunde gefunden und seine Einstellung zum Essen verändert, die nun überwiegend vegetarisch sei.

Die unter der Kategorie **Selbstfürsorge** induktiv zusammengefassten Zitate zeigen die vielseitigen Vorteile des Yoga für die sechs Proband*innen.

K1.3.1 Nun sollen die Inhalte der Interviews aufgegliedert werden, in denen Yoga als **körperliche Selbstfürsorge** beschrieben wird. Über die körperlichen Vorteile des Praktizierens von Yoga sind sich alle Interviewteilnehmer*innen ausnahmslos einig. Yoga fördert körperliche Entkrampfung und Entspannung. Krankheiten und körperliche Beschwerden können durch die Yogapraxis minimiert oder sogar behoben werden und grade im Alter erhält es die Beweglichkeit. Nicht zuletzt dient der Yoga dem Ausgleich zum sitzenden Beruf.

Laut Probandin F nutze und aktiviere sie beim Yoga alle physischen Bereiche und sie erlebe ein körperliches Ganzheitsgefühl. Die regelmäßige Yogapraxis verbessere das Körpergefühl, es sei sogar eine Körperschulung, so Probandin D, für die das *„Körperliche auch im Ausgleich zu dem sitzenden, und sehr geistig orientierten Beruf“* (D, 177) der Hauptgrund für die Yogapraxis sei. Die weiterhin praktizierende Psychoanalytikerin sei im Alter von 71 Jahren froh über ihre Beweglichkeit. Auch Proband B habe gute Erfahrungen damit gemacht, durch Yoga seine körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Probleme mit den Kniegelenken zu mildern und ist überzeugt, er würde ohne Yoga steif werden. Der Analytiker übt Yoga, um *„unter Umständen nicht zu sehr in den körperlichen Krampf zu kommen, wobei sich das auch oft gar nicht vermeiden lässt. Bedeutungsvoll für mich ist, Yoga zur Wiederherstellung einer einigermaßen entkrampften Körperlichkeit zu praktizieren.“* (B, 543-545).

Probandin E ist davon überzeugt, dass man die Wirkung merke: *„Es ist schön, sich im Körper wohl zu fühlen und nicht gekrümmt und ‚schmerzgebeugt‘ zu sein.“* (E, 326). Sie erzählt im Interview davon, dass sie *„von Natur aus nicht die Gesündeste sei“* (Krebs, Herzklappenfehler (E, 398-400)) und denke, dass ihre Krankheiten ohne Yoga mehr in den Vordergrund treten würden. Sie wisse, welche Übungen ihr guttun und betont: *„Wenn ich sie eine Woche nicht mache, ‚muckert‘ mein Knie oder meine Hüfte.“* (E, 310). Durch Yoga habe sie ihre Krankheiten im Griff.

Genauso Proband C, der erzählt, er habe schon, bevor er Psychoanalytiker wurde, viele körperliche Probleme mit seinem Rücken und seinen Schultern gehabt, die nun alle weg seien und er sagt: „*Ohne Yoga wäre ich körperlich ein Wrack.*“ (C, 364). Yoga helfe, indem es den Körper in Schuss hält und es entspanne nicht nur, sondern beruhige auch innerlich.

Yoga „*ist eine Form der Selbstfürsorge auf der allereinfachsten, körperlichen Ebene.*“ (A, 342), so Proband A. Durch Yoga bleibe die ganze Motorik und der Bewegungsapparat fit. Er betont, dass kaum Analytiker*innen keine Rückenschmerzen, viele sogar Haltungsschäden hätten, und Yoga „*hilft einem selber die Beschädigung, die durch das Sitzen hervorgerufen werden, zu minimieren.*“ (A, 340). Der Interviewpartner beschreibt auch, dass sich der Kontakt mit schwierigen, eigentlich mit vielen Patienten körperlich bemerkbar mache: „*Erschöpfungszustände, Spannungszustände, die Affekte der Behandlung kriechen in den Körper.*“ (A, 72). Er könne das nicht einfach so abschütteln und müsse sich durch Tätigkeiten wie Gartenarbeit, laufen oder Yoga wieder ins Gleichgewicht bringen. Dadurch käme er körperlich, aber auch geistig wieder ins Lot.

K1.3.2 In diesem Abschnitt sollen die Interviewinhalte gezeigt werden, in welchen die Gesprächspartner Yoga als **geistige Selbstfürsorge** beschreiben. Während einige Inhalte bereits der Kategorie K1.3 zugeordnet sind, wurde diese Subkategorie erstellt, um die Inhalte zu zeigen, die sich dezidiert mit dem geistigen Aspekt befassen. Eine Art der Selbstfürsorge, um geistig ins Lot kommen und innere Beruhigung sind Stichworte der Proband*innen, wenn es um die Wirkung auf den Geist geht. Yoga ermöglicht eine Öffnung des intellektuellen Horizonts und fördert die geistige Beweglichkeit.

Für Proband C war es ein Grund die Yogapraxis aufzunehmen, um „*seelische Reste*“ (C, 54) bearbeiten und auflösen zu können, was durch die eigene Analyse, Supervision, Intervision oder eigene Reflektion alleine nicht möglich sei. Er betont, dass „*immer ein gewisser Rest*“ (C, 54) bleibe. Er habe gemerkt, dass Yoga seinen geistigen, intellektuellen Horizont eröffne, „*den Raum, in den ich fühlen und denken kann.*“ (C, 164). Physische Reaktionen im Übertragungs- Gegenübertragungsgeschehen, wie z.B. Herzschmerzen, versuche er weniger nur intellektuell, sondern auch emotional zu verstehen (C, 100), was ihm durch die Yogapraxis besser möglich sei.

Proband B betont, dass mit der körperlichen Beweglichkeit auch eine geistige Beweglichkeit einhergehe, da sich Körper und Geist nicht trennen ließen (C, 549). So auch Proband A, der sagt, dass „*die Emotionalität, die mit der Atmung verbunden ist, [...] auch in Bewegung gehalten [wird].*“ (A, 342). Er erklärt, dass es Leute gebe, die „*sich hinsetzen und schreiben und das [Übertragungs- Gegenübertragungsgeschehen] geistig verarbeiten. Das ist auch eine Möglichkeit.*“ (A, 348). Er hingegen könne das nicht. Seine geistige Verarbeitung sei das Yoga: „*Ich muss erstmal wieder zu mir finden und mich wieder spüren.*“ (A, 348).

Probandin F hat Yoga entdeckt, um Stress zu verarbeiten („*Ich musste gucken, wie ich von der Stressbelastung runterkomme.*“ F, 102). Sie sei hektisch geworden und Yoga und Meditation seien für Sie die Mittel gewesen, die sie runtergebracht haben (F, 96).

4.2. Teilfragestellung 2 – Wirkung/Nutzen

Inwiefern nutzt Yoga der psychoanalytischen Arbeit?

Die zweite Teilfragestellung beschäftigt sich näher mit der Frage, welchen **Nutzen die Yogapraxis auf die psychoanalytische Arbeit** der Proband*innen hat. Hier soll beleuchtet werden, wo die Interviewteilnehmer*innen selber eine Wirkung der persönlichen Yogapraxis auf ihren Beruf als Psychoanalytiker*innen sehen.

Durch das induktive Verfahren haben sich zwei bzw. drei Subkategorien herausgebildet. Einerseits werden direkte Einflüsse auf den Berufsalltag und die Situation im Behandlungszimmer genannt, die unter der Kategorie **K2.1 direkte Einflüsse** zusammenfasst wurden. Hierbei entstand im induktiven Verfahren der Qualitativen Inhaltsanalyse eine weitere Subkategorie **K2.1.x Yoga mit den Patient*innen**, da drei der Gesprächspartner, die ebenfalls als Yogalehrer*innen ausgebildet sind, über die tatsächliche ausgeführte Yogapraxis mit Patient*innen sprechen. Andererseits werden auch indirekte, weniger konkret sichtbare Einflüsse genannt, die unter die Subkategorie **K2.2. indirekte Einflüsse** kodiert wurden.

K2.1 Aus den geführten Interviews geht hervor, welche direkten Einflüsse die Yogapraxis auf die psychoanalytischen Sitzungen bzw. die Situation im Behandlungszimmer hat. Die persönliche Yogapraxis beeinflusst vorsprachlich die körperliche Präsenz und ermöglicht die Leiblichkeit und Beweglichkeit zu bewahren bzw. wiederherzustellen. Sowohl der eigene Atem, als auch der der Patient*innen wird wichtiger und es wird „Yoga hinter der Couch“ praktiziert. Die Resilienz wird

stärker und Intuition bekommt einen breiteren Raum. Ein Proband nimmt sogar an, dass die Yogapraxis mittlerweile vielleicht sogar die Supervision ersetze. Neben all diesen Aspekten geben allerdings auch zwei Probandinnen an, dass die Yogapraxis keinen Einfluss auf ihre Arbeit habe.

Probandin D sehe keine Verbindung und glaube, dass ihre Yogapraxis keinen Einfluss auf ihre Arbeit habe. Die Interviewteilnehmerin fügt hinzu: *„Man kann vielleicht bisschen was abschütteln, aber das gilt wahrscheinlich für jede körperliche Betätigung.“* (D, 291). Sie wisse aber, dass *„es Leute gibt, die damit ganz anders umgehen, für die Yoga eine ganz andere Bedeutung hat.“* (D, 297). Allgemein habe die Yogapraxis auf sie keinen speziellen Einfluss.

Dies sieht Proband A anders. Man bekomme eine größere Resilienz, auch wenn Yoga seiner der Meinung nach nicht dazu da sei um resilienter zu werden (*„Wir meinen immer, Yoga sei dazu da, um sich selber schöner, stärker, resistenter, resilienter zu machen.“* A, 112). Wie in K1.2 aufgezeigt, gehe es laut Proband A um die Beziehungsaufnahme. Er begehe aber nach eigener Aussage hier einen Fehler und *„missbrauche“* (A, 176-178) den Yoga. Wenn er getrunken und/oder wenig geschlafen habe, praktiziere er am nächsten Morgen Yoga. Danach ginge es ihm besser: *„Die Energien sind stärker.“* (A, 180). Dies übertrage sich auch auf den Berufsalltag, indem er mehr arbeite: *„Ich arbeite in der Regel 35-37 Stunden nur mit Patient[*innen].“* (A, 186). Gleichzeitig könne der Interviewpartner seinen Analysepatient*innen mehr Raum geben: *„Mir hilft das Yoga ein bisschen mich zurückzunehmen und der Intuition einen breiteren Raum zu geben.“* (A, 260). Er glaube, jetzt könne intuitiv von seiner Seite aus das passieren, was früher der Supervisor machte. Der Proband beschreibt hier, dass die Yogapraxis eine gewisse Zurückhaltung und Mäßigung und gleichzeitig professionelle Reife fördere. An anderer Stelle fügt er hierzu: *„Das ist vielleicht banal, aber die Leute [Patient*innen] entwickeln sich und sind dankbar.“* (A, 208). Des Weiteren spiele die körperliche Präsenz vorsprachlich eine große Rolle, welche vom Yoga beeinflusst wird. Bevor gesprochen werde, passiere schon viel: *„Die Art, wie [...] Analytik[*innen] sitzt[en], steh[en], [sprechen], atme[n], hat einen Einfluss auf die Grundstimmung [der] Patient[*innen].“* (A, 212).

Von der Bedeutung der Atmung spricht auch Proband B, für den dieser Aspekt durch das Yoga wieder wichtiger geworden sei. *„Auf den Atem geachtet habe ich schon immer. Aber dass ich ihn so frei anspreche, hätte ich vorher nicht gemacht.“* (B, 339). Hier bezieht sich der Proband ganz offensichtlich auf die Atmung der

Patient*innen, aber auch seine eigene Atmung sei mehr in den Fokus geraten: *„Wenn ich merke, dass ich nicht bei mir bin achte ich zum Beispiel auf meine Atmung.“* (B, 359). Ein anders Zitat zeigt ebenfalls, wie die Yogapraxis im Sessel zutage kommt: *„Man kann das [Yoga] im Miniformat auch hinter der Couch machen, wenn ich merke, dass ich angespannt bin.“* (B, 357). Hierbei handelt es sich um die von der (durch Yoga veränderte) Leiblichkeit in der konkreten Situation im Behandlungszimmer. In diesem Zusammenhang schildert Proband B auch: *„Es kann dabei behilflich sein, sich leiblich zu spüren und damit auch im Sitzen (gegenüber oder hinter der Couch) eine leibliche Beweglichkeit zu bewahren oder wiederherzustellen.“* (B, 547). Verändert habe sich auch das Nähe-Empfinden im Raum und er beschreibt: *„Wenn ich mit Patient[*innen] rede, vor allen Dingen, wenn sie liegen, habe ich mehr Freiraum meinen Fantasien freien Raum zu lassen. Dann denke ich oft choreographisch, in körperlichen Bewegungen, in räumlicher Nähe.“* (B, 305). Er habe schon immer auf die Sitz- oder Liegeposition und die Atmung der Patient*innen geachtet, erzählt aber, dass dies sich durch Yoga verstärkt haben könnte.

Proband C habe durch Yoga Leute kennengelernt, mit denen er teilweise zusammenarbeite und er betont: *„Ich habe den Eindruck, dass Yoga und singen [von Mantren und vedischen Liedern] meine Fähigkeit mit anderen in Kontakt zu kommen beeinflusst.“* (C, 298), wofür er richtig Begeisterung zeigt.

K2.1.x Um die Aussagen über die Integration von Yoga in die therapeutische Arbeit kategorisch zusammenfassen zu können, ist induktiv die Subkategorie **K2.1.x Yoga mit Patient*innen** entstanden. Diese stellt eine Art zusätzliche Subkategorie zu den direkten Einflüssen (Wirkung/Nutzen von Yoga für die psychoanalytische Arbeit) dar. Während drei der sechs Proband*innen auch praktizierende Yogalehrer*innen sind, wird anhand des Interviewmaterials deutlich, dass eine der befragten Personen auch Yogaübungen in die psychotherapeutische Arbeit einbindet. Die Meinungen darüber gehen auseinander, ob eine Verknüpfung innerhalb der Therapie günstig oder problematisch ist. Während einerseits Skepsis herrscht und Yoga eher als Persönlichkeitsentwicklung für die Psychoanalytiker*innen selbst befürwortet wird, gibt es auch die Ansicht einer Probandin, die Patient*innen seien dankbar über die praktischen Übungen und es bringe mehr Energie und Ideen in die Therapie.

Proband A habe die beiden Disziplinen immer parallel verfolgt, sie aber nie miteinander verknüpft. Er glaubt, die Verknüpfung, d.h. wenn Analytiker*innen mit Patient*innen auch Yoga machen, sei kompliziert und hoch problematisch: *„Ich finde, das sind zwei verschiedene Dinge, die sich auf eine bestimmte Art und Weise extrem gut ergänzen, die man aber nur schwer mit Patient[*innen] gleichzeitig praktizieren kann.“* (A, 473). Man solle nicht *„gleich wieder so große Projekte haben“* (A, 479), aber *„es gibt Menschen, die meinen die Supermethode gefunden zu haben. Dann kommt der Größenwahn wieder.“* (A, 475). Der Proband geht sogar so weit zu sagen: *„Wenn man anfängt das zu vermischen, dann ist der Wahnsinn wieder nicht weit.“* (A, 475). Er betont zwar, dass er es schön fände, wenn eine Verbindung stattfände und die Psychoanalyse darüber eine Erweiterung erfahren würde. Dies bezieht der Proband allerdings auf die eigene Yogapraxis von Psychoanalytiker*innen als Persönlichkeitsentwicklung, nicht darauf mit den eigenen Patient*innen Yogaübungen zu machen: *„Ich persönlich fände es besser, wenn [...] Analytiker[*innen] das für sich entdecken würden, weil es eine Möglichkeit ist an sich zu arbeiten, sich zu entwickeln.“* (A, 477).

Anders sieht das Probandin E, die Elemente aus anderen Ausbildungen, wie u.a. auch Yoga, in ihre therapeutische Arbeit integriert. Probleme würden so mit einer anderen Energie angegangen werden können, denn *„wenn es in der Therapie nicht vorangeht, die Patient[*innen] immer wieder ins Grübeln kommen, dann bringen Yogaübungen wieder frischen Wind und frische Gedanken.“* (E, 266). Sie habe sogar gemerkt, dass durch Yoga mehr Energie und dadurch neue Ideen kommen würden. Ihre Patient*innen seien *„Leute, die selber Verantwortung für ihr Leben in die Hand nehmen wollen. Das sind klügere Menschen.“* (E, 370-372). Sie kämen gerade deshalb zu ihr, weil die Analytikerin mit ihnen Yogaübungen mache und Hausaufgaben gäbe, sie analytisch und körpertherapeutisch arbeite. Man fühle sich wohl miteinander (E, 368). Beispielsweise Patient*innen, die Enttäuschung in der Liebe erlebt hätten, bräuchten eine körperliche Erfahrung. Sie betont: *„Die Fähigkeit Selbst- und Fremdliebe in Einklang zu bringen. Das geht nicht durch Deutungen, sondern durch [eine vorher erläuterte, körperliche] regelmäßige Übung“* und nur *„so können sich neue Denk- und Fühlgewohnheiten etablieren.“* (E, 282).

Proband C trennt seine psychoanalytische Arbeit von der Praxis als Yogalehrer, empfehle aber hin und wieder Yoga, *„wenn Patient[*innen] keinen Zugang zu ihrem Körper haben“* (C, 504). Proband B ist nicht als Yogalehrer ausgebildet und äußert sich auch skeptisch gegenüber der Ausführung beider

Praktiken durch eine Person: „Wenn man über beide Qualifikationen verfügt und mit dem gleichen Patienten einerseits psychoanalytisch arbeitet und andererseits Yoga macht, ist das, glaube ich, nicht günstig.“ (B, 689).

K2.2 Anhand des Interviewmaterials geht hervor, dass die Yogapraxis auch einen **indirekten Einfluss** auf den Beruf der Psychoanalytiker*innen haben kann. Die Übungspraxis verändert die Haltung und allgemeine Sensibilität, denn es ermöglicht, sich für die Erfahrung mit Patient*innen und für das Unbekannte zu öffnen. Einher geht eine stärkere Kommunikation mit sich und anderen Menschen. Nicht zuletzt fördert der Yoga eine geistige Beweglichkeit und die Fähigkeit leibliche Reaktionen wahrzunehmen und auszuwerten. Relevante Inhalte der Interviews zum indirekten Einfluss von Yoga auf die Psychoanalytiker*innen sollen hier gezeigt werden.

Yoga präge seine Arbeit maßgeblich, berichtet Proband C, der durch die Yogapraxis eine bestimmte Haltung entwickelt habe. Es gehe um ein „*Offenhalten der Situation*“ (C, 110), er wolle nicht verstehen. Mit dieser Haltung versuche er den Personen, die bei ihm Analyse machen, zu begegnen (C, 318). Er betont, dass grade durch die individuelle Yogapraxis die allgemeine Sensibilität geschärft werde und er sich dadurch in der Beziehung zu anderen öffnen könne (C, 728). Weiter erklärt er hierzu: „*Dadurch komme ich auch in Verbindung mit der Psychoanalyse in einen Zustand, in dem ich zum Beispiel. aggressive Strömungen anders handhaben kann. Indem ich mich darüber mehr und mehr austausche. Mit mir und mit anderen.*“ (C, 730). Er spricht also von der Beziehung zu sich selbst und anderen und glaubt, dass die Yogapraxis die Kommunikation beeinflusst. „*Dies würde in den Gesellschaften vieles verändern.*“ (C, 732).

Auch Proband A spricht von der veränderten Haltung durch die Yogapraxis und nennt es „*eine innere Haltung des Bereitseins für das Unbekannte.*“ (A, 270). Er bezieht sich auf Bion, „*der sich mit ,O'³⁶ beschäftigt hat, einer mystischen Dimension*“ und erklärt, es sei eine „*Sache, die quasi tief im Unbewussten passiert, also noch vor den Gedanken.*“ (A, 270). Er bringt es direkt auf den Punkt und sagt: „*Das wird hier*

³⁶ Rohde-Dachser (05.11.2005, S. 11): „O ist in der psychoanalytischen Erfahrung [...] das, was man die *emotionale Wahrheit einer Sitzung* nennen könnte (Eigen 1981, S. 422, zit. nach Rohde-Dachser, 2005), als eine geteilte Erfahrung von Analytiker[*innen] und Patient[*innen].“

im Yoga eigentlich systematisch geübt. Das ist eine Haltung, die einer analytischen Arbeit sehr, sehr hilfreich ist.“ (A, 270).

Ohne Yoga könne auch Proband C die Einflüsse von Patient*innen nicht abfedern oder aufnehmen. Hier fügt er einen wichtigen Aspekt hinzu: *„Aber nicht im Sinne von einfach aufnehmen, sondern auch wirklich erfahren. Eine Erfahrung damit machen.“ (C, 376).* So gehe er in die Stunde. Es geht ihm weniger um Deutungen, sondern darum offen für die Erfahrung zu sein. Er sei sich sicher, ob ihm das ohne Yoga in dem Maße möglich sei. *„Alles, mein ganzes Verhalten, alles was ich sage, ist durchtränkt davon.“ (C, 412).* Proband C, der Psychoanalytiker und praktizierender Yogalehrer ist, berichtet, dass er eine Veränderung der Haltung auch bei einigen Analytikerkolleg*innen miterlebt habe, mit denen er Yoga mache und sagt: *„Das finde ich ganz schön.“ (C, 452).*

So schilderte auch Proband A seine Befürwortung, dass Analytiker*innen Yoga für sich entdecken: *„Ich glaube, wenn [] Analytiker[*innen] sich selber transformier[en], an sich arbeit[en], in der Tiefe eine Grundruhe und Grundsicherheit, was die Grenzen des Lebens und die Ängste angeht [entwickeln], dann wird sich das vorsprachlich auf [die] Patient[*innen] übertragen und die Behandlung unterstützen.“ (A, 214).*

Aus der eigenen Erfahrung berichtet Proband A, dass man mit der Zeit die Erfahrung mit einer mächtigen, spirituellen Kraft mache, wie bereits in *K1.1 Beweggründe* erwähnt wurde. Der Interviewpartner erklärt, man habe Ahnungen und die Zeitachse verändere sich. *„Also man denkt, jetzt passiert das und dann passiert das auch. [...] Das heißt aber nicht, dass man was wüsste, sondern da ist eine leichte Elastizität.“ (A, 158).* Man sei nicht mehr so überrascht, sondern innerlich ein wenig vorbereitet auf das, was komme. Dies sei ein konkretes Gefühl für Dinge, was nichts mit Aberglaube oder Telepathie zu tun habe. Es sei schwer darüber zu reden. Des Weiteren erzählt der Proband, er habe früher viel mitgeschrieben und das Gefühl habe, er müsse alles wissen. Teilweise habe er das heute noch, *„[...] aber in der Praxis selber muss ich nicht mehr so viel denken und kann die Dinge kommen lassen.“ (A, 200)* und *„es passiert mehr mit weniger.“ (A, 204).* Er spezifiziert und erklärt weiter: *„Ich mache weniger und bei denen [Patient*innen] passiert mehr.“ (A, 206).* Proband A spricht hier auch wie Proband C von der Öffnung für die Situation und fügt hinzu: *„Man ist ein bisschen freier für das, was kommt.“ (A, 206).*

Während es diesen Probanden um eine gewisse Zurückhaltung in der psychoanalytischen Situation geht, die sich positiv auf die Beziehung auswirkt,

spricht Proband B über dieses Thema im Alltag außerhalb der Praxis. Er entwickle in letzter Zeit zunehmend eine Einstellung von *Maß halten* (B, 299), denn er „*frage [s]ich mehr, ob [er] noch etwas annehmen will zu tun. Oder ob das nicht zu viel wird.*“ (B, 297). Er erklärt, dass diese Zurückhaltung eventuell auch mit der Yogapraxis zusammenhänge. Diese integriere sich in andere körperliche, leibliche Aktivitäten. Einen Einfluss der Yogapraxis auf die Leiblichkeit betont der Proband auch, wenn er von der Situation im Behandlungszimmer spricht: „*Es ist eine gute Möglichkeit sich leiblich in der Beziehung zu Mitmenschen, auch zu Patient[*innen], bewusster wahrzunehmen.*“ (B, 541). Es ginge darum „*leibliche Reaktionen erstmal zu registrieren und unter Umständen auswerten zu können, was zwischen beiden Menschen passiert.*“ (B, 541). Er spricht hier von einer Förderung der geistigen Beweglichkeit, da eine Trennung von Körper und Geist nicht möglich sei und Yoga könne helfen, „*unter Umständen nicht zu sehr in den körperlichen Krampf zu kommen*“ (B, 543).

Eine Aussage³⁷ der Probandin D bezieht sich ebenfalls auf die Verbindung von Körper und Geist. Sie betont, dass man aufgrund der völligen Konzentration auf Körper und Körperorgane durch die Yogapraxis „*den Kopf frei bekommt*“ (D, 367). Eine mögliche Veränderung der emotionalen Haltung spiegelt sich auch in einem Zitat von Probandin F wieder. „*Möglicherweise verbessert sich die Empathie.*“ (F, 266), nimmt Probandin F an. Allerdings betont sie, dass sie darüber keine Aussage treffen könne, da sie keine Behandlungen mehr mache, seit sie mit Yoga begonnen habe.

4.3. Teilfragestellung 3 – Verhältnis der Disziplinen

Wie sehen die Proband*innen das Verhältnis der Disziplinen zueinander?

Das Verhältnis der Disziplinen Yoga und Psychoanalyse zueinander wird im Rahmen der dritten Teilfragestellung behandelt, wobei die Analyse des Interviewmaterials induktiv die Subkategorien *K3.1 Gemeinsamkeiten* und *K3.2 Unterschiede* ergab. Zusätzlich entstand die Subkategorie *K3.1.x Spiritualität in der Psychoanalyse*, um die Inhalte bezüglich des Aspektes der Spiritualität gesondert zusammenzufassen.

K3.1 In der Subkategorie **Gemeinsamkeiten** wurden alle Inhalte zusammengefasst, in denen sich die Proband*innen über Ähnlichkeiten und

³⁷ Diese Aussage war auch in Kategorie K1.3 von Bedeutung, soll aber hier nochmal aufgeführt werden.

Parallelen der beiden Disziplinen geäußert haben. Während die Proband*innen D und F keine Gemeinsamkeiten der beiden Disziplinen sehen, beschreiben die anderen vier Psychoanalytiker*innen viele verschiedene Aspekte. Die Proband*innen stellen fest, dass beide Methoden eine indirekte Hilfestellung und Wege der Selbsterkenntnis sind. Der Rahmen und die Rhythmik schaffen die Möglichkeit individuelle Erfahrungen zu machen und sich von Komplexen und Anhaftungen zu befreien. Es geht um eine gewisse Haltung sich selber und der Umwelt gegenüber und dabei um eine Entwicklung von Zuversicht. Wilfred Bion ist für zwei der Proband*innen ein wichtiger Autor, wenn es um die Verbindungen und die mystische Dimension beider Disziplinen geht.

Ein wichtiger, sich wiederholender, Punkt, welchen ein Teil der Proband*innen auf verschiedene Weise beschreiben, ist der Beziehungsaspekt. Proband B erzählt beispielsweise, S. Freud habe C.G. Jung in einem Brief geschrieben, die Psychoanalyse sei *„letztendlich eine Heilung durch Liebe [...] zu sich und zu den Mitmenschen“* (B, 499-599). Der Proband äußert, er könne sich vorstellen, dass sich dort vielleicht Gemeinsamkeiten mit Yoga finden ließen. Diese werden von Proband A und C vertiefend beschrieben. Proband C stellt fest *„Psychoanalyse ist Beziehung. Yoga ist Beziehung.“* (C, 384-388) und Proband A äußert sich zur psychoanalytischen Beziehung wie folgt: *„Die Emotionen müssen fließen. Es muss eine emotionale Verbindung hergestellt werden, die tief ist. Je tiefer und je emotionaler sie ist, desto mehr Verwandlung ist möglich.“* (A, 242).

Der Rahmen sei wichtig und innerhalb des Rahmens eine tiefe, offene, herzliche Beziehung herzustellen. Ein Rahmen, *„der respektiert wird. Man kommt und macht und hält sich an Regeln. Regelmäßig. Sich respektieren.“* (A, 280). Der Interviewteilnehmer zitiert seinen eigenen Yogalehrer aus Indien und übersetzt, Yoga sei eine *„Beziehung von Herz zu Herz“* (A, 240) und fügt hinzu *„das attunement³⁸, das connecten³⁹, in Beziehung gehen mit dem anderen“* (A, 236) mache beide Disziplinen aus. Man sei aufeinander eingestimmt und *„man hat eine Technik, aber das Eigentliche ist etwas, was dann passiert.“* (A, 294). Dieses *„kommen lassen“* (A, 294) treffe sowohl auf den Yoga, als auch auf die Psychoanalyse zu. *„Es sind beides Disziplinen, bei denen es nur um die Erfahrung, die konkrete, gelebte Erfahrung geht. Das Gerede, das Geschreibe, das ist alles pseudo.“* (A, 286-292). *„Dass ich [...] Patient[*innen] spüren lasse, ganz gleich was [sie haben], es gibt noch eine Ebene*

³⁸ attunement (engl.) = die Einstimmung (Langenscheidt Wörterbuch)

³⁹ to be connected (engl.) = verbunden sein (Langenscheidt Wörterbuch)

darunter, die trägt. Wir wissen nicht, was da kommt, aber es wird was kommen. Diese Zuversicht nannte Bion ‚faith‘⁴⁰. Im Sanskrit ist es ‚śrāddha‘. Ohne ‚śrāddha‘ ist nichts möglich und es gibt nur ein irriges durch die Gegend taumeln. Und ‚śrāddha‘, also ‚faith‘, zu entwickeln oder möglich zu machen ist beiden Disziplinen gemein.“ (A, 272). Es geht also besonders um die Erfahrung zwischen zwei Individuen und deren Zuversicht. Weiter erklärt er, dass es sowohl in der Psychoanalyse, als auch im Yoga um individuelle, einmalige Erfahrungen gehe, denn Yogaunterricht sei ursprünglich Einzelunterricht und hoch individuell gewesen: „Eine Person, ein Schüler [oder eine Schülerin], eine Beziehung, und jeder ist anders.“ (A, 278).

Auch Proband C spricht die „herausragende Rolle“ (C, 394-396) der Zweier-Beziehung an. Wie Proband A bezieht sich auch dieser Interviewpartner auf den Psychoanalytiker Bion und sagt: „Das Aufnehmende, die Container-Idee⁴¹. Das ist Yoga.“ (C, 374), „Psychoanalyse und Yoga haben viel mit aufnehmen zu tun.“ (C, 388). Der Proband erklärt, die „Gedanken um ‚O‘ herum haben sehr viel mit der Philosophie des Yoga zu tun.“ (C, 336) und Bion „setzt sich mit etwas auseinander, dass es etwas gibt von dem wir beeinflusst werden, was sich immer weiterentwickelt.“ (C, 338). Hier spricht der Proband C von der mystischen Dimension beider Disziplinen. Dies postuliert auch Proband A, der weiter erklärt, dass „man [dem näher] kommt [...], was Freud Libido oder Bion ‚O‘ genannt hat“ (A, 134-138). Im Yoga finde man „eine strukturierte Weise um sich dieser mystischen Dimension anzunähern. Es geht nicht um irgendwelche Glaubensgeschichten, sondern man macht Erfahrungen, die einem Lebensinhalt und Sinn vermitteln.“ (A, 134-138). Es geht also weniger um einen Glauben an etwas „über uns“, als viel mehr um gelebte, sinngebende Erfahrungen. Proband C fügt zu dieser Thematik noch hinzu, dass es in beiden Disziplinen nicht nur um die eigene Erfahrung gehe, sondern auch um das „Weitergeben dessen, was wir selber erfahren.“ (C, 316).

Eine weitere Gemeinsamkeit sei die Haltungsfrage, so Proband B: „Die Frage der Haltung zu sich selbst, zur Welt, zu den Mitmenschen, der Natur, in der man lebt.“ (B, 415-417), „dem Leben gegenüber“ (B, 441). Den Probanden fasziniere an der Psychoanalyse, dass es eine umfassende Theorie von Menschen sei und er sehe sie, wie auch den Yoga, als etwas sehr Ganzheitliches.

Weiter betont Proband B die indirekte Hilfestellung beider Disziplinen um persönliches Lebensglück oder Zufriedenheit zu finden: „In der Psychoanalyse wird

⁴⁰ faith (engl.) = Vertrauen, Glaube, Treue (Langenscheidt Wörterbuch)

⁴¹ to contain (engl.) = enthalten, fassen, umfassen (Langenscheidt Wörterbuch)

niemandem vorgeschrieben, wie ein glückliches Leben stattzufinden hat, sondern es ist eine Hilfe um das selber herauszufinden.“ (B, 525) Dies findet sich auch bei Proband C wieder, der es wie folgt formuliert: *„Versuchen indirekt dem Patienten zu verhelfen eine Idee für sich zu entwickeln. [...] Sich selber zu erkennen.“* (B, 612-616) *„Darüber, dass der Damm aufgemacht, nicht eingerissen, wird. Also eine Öffnung in einem Damm, hinter dem Wasser ist.“* (B, 608) *„Also eine Art Bewässerung, Filterung. Indirekte Energie und gleichzeitig Filter.“* (B, 610).

Probandin E betont ebenfalls, dass beide Disziplinen indirekt arbeiten, das heißt *„nicht direkt am Symptom, sondern mehr an der Gesundheit.“* (E, 414), wobei aber beides therapeutische Disziplinen seien, *„eine mehr vom Körper, die andere vom Bewusstsein, was aber zusammengehört.“* (E, 404). *„In beidem geht es um Selbsterkenntnis, körperlich und seelisch-geistig“* (E, 422), also *„die Qualität sich selber zu erkennen und dadurch Freiheit von Komplexen oder Anhaftungen zu erlangen. [...] Durch das bewusst werden bekomme ich Freiheit mich zu entscheiden, was ich will und was nicht.“* (E, 426). Sich von Anhaftungen zu lösen sei sowohl im Yoga, als auch in der Psychoanalyse wichtig.

Ähnlich äußert sich auch Proband A, der es wie folgt beschreibt: *„In der Psychoanalyse, wenn sie gut läuft, werden keine Ratschläge erteilt, sondern man versucht Hindernisse zu beseitigen.“* (A, 284). Dies sei eine Gemeinsamkeit mit dem Yoga, wo es auch darum ginge *„aufzulösen, was einen behindert.“* (A, 286).

Diese Argumente gehen einher mit dem, was Proband C betont: Das Bewusstsein sei etwas, was beide Disziplinen gemeinsamen hätten. *„Dieses permanente in Berührung und in Kontakt, in der Auseinandersetzung mit sich sein [...]“* (C, 700), während *„das Unbewusste [...] keine Grenzen [kennt]. Es kommt direkt auf uns zu und verwirrt uns.“* (C, 484-488), was dazu führe, dass wir permanent in Bewegung seien. Vor allem Analytiker*innen seien in einer Spezialsituation, weil zwei unbewusste Tendenzen aufeinander kämen, was ungeheure Energien freisetze, die mit der Zeit spürbar würden. Sowohl die Psychoanalyse, als auch der Yoga sind vergleichsweise intensive und langfristige Praxen, und Proband A erwähnt ebenfalls deren Rhythmik als Gemeinsamkeit. Diese Rhythmik führe dazu, dass eine (vierstündige) Psychoanalyse sowie eine tägliche Yogapraxis *„irgendwann [...] eine unheimliche Wucht“* (A, 304) bekäme.

K3.1.x Im Folgenden soll erörtert werden, welche Rolle für die Proband*innen **Spiritualität in der Psychoanalyse** spielt. Bei der induktiven Kategorienbildung

entstand die Kategorie K3.1.x als eine Art Zusatz zu den *Gemeinsamkeiten*, während sich dieser Abschnitt dezidiert der Spiritualität widmet. Die folgenden Aussagen zeigen, dass die Proband*innen unterschiedliche Auffassungen vom Begriff der Spiritualität haben und dennoch geht es auf die ein oder andere Art und Weise allen um eine bestimmte Haltung.

Zwei der Proband*innen äußern sich zu dieser Frage nur kurz. Probandin D wisse nicht, was sie unter Spiritualität verstehen solle und könne sich nicht vorstellen, dass eine Verbindung gäbe (D, 357). Auch Probandin F könne es nicht sagen, sie verwende den Begriff nicht. Es habe sie auch nie interessiert, sich damit zu befassen.

Proband B ist der Meinung, dass Spiritualität in der Psychoanalyse durchaus eine Rolle spielen könne, vorausgesetzt man verstehe es nicht im religiösen Sinne, sondern als eine Haltung zum Leben. Für Freud spiele die Frage der menschlichen Liebe eine wichtige Rolle und der Proband erzählt, *„laut Freud ist der Sinn und Zweck der Libido Gemeinschaften zu Gruppen und immer größeren Gemeinschaften zusammen zu schließen.“* (B, 473-475). Darin stecke ein spiritueller Aspekt, aber nicht im religiösen Sinn, so der Proband. Es gehe nicht nur um die geschlechtliche Liebe, sondern um die Liebe zu sich selbst, seinen Mitmenschen und zur Welt insgesamt. Darin stecke auch ein humaner Aspekt, es sei eine Möglichkeit auf eine befriedete Weise zusammen leben zu können. *„Es geht um Möglichkeiten konstruktiven, menschlichen Zusammenlebens.“* (B, 477). Der Proband sieht eine gewisse Spiritualität in der Haltung der Menschen und in zwischenmenschlicher Liebe, welche in der Psychoanalyse von Bedeutung sind.

Der Interviewpartner A ist der Meinung, Spiritualität spiele eine zu geringe Rolle in der Psychoanalyse. Das Problem sei, dass die Psychoanalyse die spirituelle Dimension ausgeblendet habe: *„Freud war abweisend und skeptisch. Er konnte mit den ozeanischen Gefühlen⁴² nie was anfangen.“* (A, 326) Doch der Proband ist überzeugt: *„Das Phänomen besteht einfach.“* (A, 324). *„Bion hat das wieder versucht reinzubringen. Der behauptet, dass es im Menschen einen Trieb nach Wahrheit, truth, gäbe. Es gäbe aber auch sowas wie ein Streben, eine Sehnsucht, wenn nicht sogar einen Trieb nach Religiosität oder zumindest Spiritualität.“* (A, 310). Dies sei jedoch in *„der aktuellen, klinischen, von den Kassen unterstützten Psychoanalyse fast schon ausgemerzt.“* (A, 312), wodurch *„ein Unwohlsein [...] Patient[*innen], aber*

⁴² Freuds Position war eindeutig ablehnend, was sich in der Auseinandersetzung mit Romain Rolland und dessen Bekenntnis zu einem ozeanischen Gefühl zeigt ("Unbehagen in der Kultur", Freud, 1930, S. 430-431).

auch bei [...] Analytiker[*innen]“ (A, 314) entstehe. Der Interviewpartner selbst habe eine Bion-Lesegruppe und beobachte, dass die Teilnehmer*innen neugierig und fasziniert seien, aber Scheu hätten sich damit zu beschäftigen. *„Es gibt ein verschämtes, nicht verängstigt, aber verschämtes pseudowissenschaftliches Sich-Zurückhalten.“* (A, 320). Man könne darüber wenig offen reden, auch weil *„die Gefahr [...] sehr groß [ist], dass man ins Schwafeln gerät, anfängt aufgeblasen narzisstisch rumzuschwafeln oder sich zum Guru zu machen.“* (A, 322). Deswegen seien Analytiker*innen sehr zurückhaltend.

Proband C ist bezüglich Spiritualität nicht zurückhaltend und glaubt *„in der Arbeit drückt es [Spiritualität] sich wahrscheinlich am ehesten in der Haltung aus.“* (C, 410). Sein ganzes Verhalten, alles was er sage, sei *„durchtränkt davon“* (412). Der Proband ist überzeugt: *„Insofern spielt Spiritualität eine entscheidende Rolle, weil ich die Haltung, die sich in mir entwickelt hat, in jeder Stunde mit jedem Patienten [und jeder Patientin] auf die uns eigene Art vermittle.“* (C, 418).

Probandin E geht noch weiter und behauptet: *„Spiritualität gehört zum Menschsein dazu, wenn man sich wirklich weiterentwickelt. Eine Ausgewogenheit und Reife.“* (E, 474) Wenn man gesund und *„nicht gebrochen“* (E, 474) sei, seien *„Weisheit und Spiritualität [...] im Menschsein und älter werden eine natürliche Entwicklung.“* (E, 474), das heißt für sie sei es *„eine gesunde Weiterentwicklung“* (E, 498). Dazu gehören *„eine gewisse Spiritualität nach etwas Größerem als ich“* (E, 506) und *„philosophische Fragen, die man sich stellt.“* (E, 496). *„Wenn ich von meinen Neurosen befreit bin, habe ich eine gewisse Offenheit für spirituelle Fragen.“* (E, 504). Weiter erklärt sie: *„Zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung gehört etwas Weisheitsvolles. Erkennen, was richtig und was falsch ist.“* (E, 494). Dies setze voraus, dass man nicht mit *„Bedürfnissen wie zum Beispiel Selbstbehauptung auf einer gewissen Stufe stehengeblieben“* (E, 496) sei. Die Probandin erklärt nicht präzise, welche Rolle die Spiritualität in der Psychoanalyse spielt, aber sie ist davon überzeugt, dass sich gesunde Persönlichkeiten, also beispielsweise Psychoanalytiker*innen, auch spirituelle Fragen stellen, wenn diese eine *„gewisse [...] Reife“* (E, 474) erreicht haben.

K3.2 Im Folgenden soll aufgezeigt werden, welche **Unterschiede** die Psychoanalytiker*innen zwischen den beiden Disziplinen, Yoga und Psychoanalyse, sehen. Neben der Tatsache, dass *„die Psychoanalyse [...] im jüdischen Wien (19./20. Jhd.) entstanden, also relativ jung [und der] Yoga [...] in Indien entwickelt worden und*

sehr alt [ist]“ (B, 447) zählen die Proband*innen einige ausschlaggebende Unterschiede der beiden Disziplinen auf, die sich u.a. auf den Rahmen, die Körperlichkeit und die Art der Beziehung beziehen. Des Weiteren fällt den Interviewpartner*innen zum Beispiel die Dauer der Beziehung und der (nicht-) sprachliche Raum zu diesem Thema ein. Je nachdem wie intensiv die Psychoanalytiker*innen sich bis dato mit der Yogaphilosophie auseinandergesetzt haben, desto differenzierter sind ihre Antworten auf die Frage zu den Unterschieden.

Für Probandin D sei Yoga eine körperliche Angelegenheit und während Psychoanalyse zwar nicht ohne Körper funktioniere, gehe es dort aber um die Seele. Auf eine tiefere, körperliche Ebene gehe Yoga, so die Interviewteilnehmerin F, Psychoanalyse beziehe sich zwar auf diesen körperlichen Raum, verbinde aber noch „anderes“ miteinander. Sie erklärt, dass Psychoanalyse „*sich in einem sprachlichen, bewusstmachenden, reflexiven Raum*“ (F, 334) und Yoga „*in einem nicht sprachlichen, gehandeltem Raum*“ (F, 334) abspiele.

Yoga sei „aktiv“, man könne mit dem Körper aktiv sein, erläutert Proband A und die „*Psychoanalyse ist wenig körperlich, vielleicht zu wenig.*“ (A, 310). Letztere sei „passiver“ und rationaler und „*mehr über die Gedanken gehend, mehr an der Beziehung bleibend.*“ (A, 308). Weiter beschreibt er, die Psychoanalyse sei mehr an der „Community“ der Kollegen orientiert und weniger dynamisch und mystisch als der Yoga. Obwohl er betont: „*Bei Bion ist es so ein bisschen anders, da geht es schon mehr in das Mystische rein.*“ (A, 308). Nicht zuletzt könne man eine Psychoanalyse nicht alleine und nur eine begrenzte Zeit machen.

Auch Proband C erklärt, die Beziehung in der Psychoanalyse sei auf ein paar Jahre beschränkt, wobei sie im Yoga andauere. Dies verdeutlicht er mit folgendem Zitat: „*Mein Lehrer hat mir mal gesagt, dass er jeden Tag mit seinem Lehrer [seinem verstorbenen Vater Krishnamacharya] in den inneren Dialog tritt.*“ (C, 390-392). Wie bereits beschrieben habe Proband C gemerkt, das Yoga seinen „*geistigen, intellektuellen Horizont, den Raum, in den ich fühlen und denken kann*“ (C, 164) öffnet und im Vergleich zur Psychoanalyse erklärt er: „*Das habe ich in der Form, in der Dichte, in meiner eigenen Analyse nicht erlebt.*“ (C, 166) und „*es ist viel Anderes in der Lehranalyse passiert, aber nicht diese Art der Öffnung.*“ (C, 168). Der Psychoanalytiker und praktizierende Yogalehrer erzählt weiter, dass „*das Weitergeben dessen, was wir selber erfahren*“ in der Psychoanalyse eine Rolle spiele, er es im Yoga aber anders erlebe. „*Personen, die ausschließlich wegen Yoga zu mir kommen, mit denen entwickelt sich eine Beziehung, in der wir auch*

*miteinander reden.“ „Es ist aber anders als in der Psychoanalyse.“ „Ich versuche anders auf diese Personen einzugehen. Mehr mit dem, was ich aus dem Yoga direkt kenne.“ „Wir sprechen miteinander und sie erzählen mir von ihren inneren Verstrickungen. Ich habe dann eine Idee, beziehungsweise entwickelt sich in der Regel eine Idee. Das ist vielleicht so etwas wie eine Interpretation in der Psychoanalyse.“ „Eine Idee dafür, was ich ihnen im Yoga anbieten kann.“ „Entweder wir singen, oder machen eine bestimmte Abfolge von Asanas in Verbindung mit dem Atem.“ „Mehr als indirekte Hilfe oder Hilfestellung.“ (C, 586-598). Hier beschreibt er den Unterschied in der Herangehensweise an die zwischenmenschliche Situation zwischen dem Probanden als Yogalehrer mit Schüler*innen im Vergleich zu der Situation als Psychoanalytiker mit Patient*innen.*

Auch Probandin E erklärt den Unterschied im Beziehungsverhältnis, wobei sie es in der Psychoanalyse als „*Arzt-Patient-Verhältnis*“ (E, 446) beschreibt, während sie sich im Yoga in der „*Lehrer-Position*“ (E, 448) befindet, wenn sie die Patient*innen bittet eine Übung zu machen. In der Psychoanalyse bestimme die andere Person, wo die Gedanken seien und die Probandin folge der Person, was eine „*begleitende, spiegelnde Funktion*“ (E, 450) habe. Auch wenn sie beim Yoga wenig berühre und hauptsächlich verbal anleite, sei es dennoch „*körperlich und die Abstinenzregel [sei] nicht so streng einhaltbar.*“ (E, 454). Sie gebe Korrekturen beim Anleiten der Yogaübungen, was sie in der verbalen Arbeit nicht tue, denn die „*therapeutische Rolle gibt nicht vor, was gemacht werden soll.*“ (E, 460). Die Psychoanalytikerin „*arbeite hauptsächlich im Gespräch (z.B. Traumdeutung) und gegebenenfalls im Anschluss mit Yogaübungen, die das körperlich verankern und vertiefen.*“ (E, 462). Als Yogalehrerin gebe sie Hausaufgaben (z.B. 3x täglich eine Übung), was nicht psychoanalytisch sei.

5. Diskussion

In folgendem Teil erfolgt die Diskussion der Ergebnisse und eine kritische Reflektion des methodischen Vorgehens. Abschließend wird ein Ausblick auf weitere interessante Forschungsthemen im Bereich des Yoga als Intervention (der Selbstfürsorge) für Psychotherapeut*innen und Psychoanalytiker*innen gegeben.

5.1. Inhaltliche Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurde untersucht, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren und der Aspekt der Selbstfürsorge genauer beleuchtet. Darüber hinaus wurde der Einfluss der Yogapraxis auf die psychoanalytische Arbeit herausgearbeitet und erforscht, worin sich die beiden Methoden ähneln. Mithilfe von sechs entsprechend ausgerichteten Expert*inneninterviews konnte für das Thema aufschlussreiches Datenmaterial erhoben werden. Dieses wurde mit Hilfe der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring bearbeitet und in einem aussagekräftigen Kategoriensystem dargestellt. Es konnten Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede zwischen den Proband*innen in Bezug auf die Yogapraxis sowie dessen Einfluss auf die psychoanalytische Arbeit festgestellt werden.

Die Ergebnisse der Expert*inneninterviews zeigen, dass der Yoga den Proband*innen sowohl körperlich als auch geistig Kraft spendet, gut in den Alltag zu integrieren und vor allem eine Möglichkeit ist, für sich zu sorgen. Die Suche nach einem Ausgleich, der körperlich anspruchsvoll, ästhetisch und gleichzeitig beruhigend ist sowie die Faszination für Yogameister*innen, brachte die Psychoanalytiker*innen dazu, die Yogapraxis aufzunehmen. Für einen Teil der Befragten hat der Yoga einen essentiellen Einfluss auf ihr Leben, denn er erhält den „Kontakt zur Lebensenergie“ (A, 224) und ermöglicht spirituelle Erfahrungen. Ebenso spielt für die Proband*innen die leibliche Wahrnehmung eine große Rolle und ohne Yoga kommt Unruhe auf. Die Vermutung einer Probandin, dass durch die Yogapraxis möglicherweise die Empathie verbessert würde, bestätigt die Resultate einer quasi-experimentellen Studie von Bergemann (2009). Der Autor konnte nachweisen, dass Psychotherapeut*innen, die körper-basierte Praktiken wie Yoga oder Meditation ausüben, höhere Empathie-Werte aufweisen, wobei kein signifikanter Effekt bezüglich der Dauer der Praxis gefunden wurde.

Für einen Teil der Befragten ist der Yoga eine rein körperliche Angelegenheit, für die Anderen ist der geistige und spirituelle Anspruch mindestens genauso bedeutsam.⁴³ Die Unterschiede innerhalb der persönlichen Yogapraxis zeigen sich deutlich anhand von folgendem Beispiel: Einer Probandin ist es wichtig bei der Übungspraxis durchzuhalten und nicht aufzugeben, auch wenn es „an die Schmerzgrenzen“ geht (F, 188-200). Ein anderer Proband übt das, was im Yoga als Gleichmut gegenüber Erfolg bzw. Nicht-Erfolg (Trökes, 2013) beschrieben wird. Er legt die Ergebnisse seiner Praxis „einer übergeordneten Instanz zu Füßen“ (C, 250) und übt dabei, seine Grenzen zu akzeptieren. Laut ihrer Aussagen geht es jedoch allen Proband*innen um die Verbindung von Körper und Geist. Der Yoga bestehe aus „schönen“, teilweise schwierigen Abfolgen, wobei das bewusste Koordinieren von Bewegung und Atmung den Yoga zu einer meditativen Übungspraxis macht, die sich von sportlichen Aktivitäten unterscheidet. Praktizierende machen die Erfahrung, dass im Körper festgehaltene Emotionen wieder lebendiger werden. Einer der Probanden vermutet, dass dies ein Grund für einen gewissen Widerstand (unter Psychoanalytikerkolleg*innen) gegen den Yoga seien könnte. Die Yogapraxis ist immer auch eine Beschäftigung mit sich selbst, was natürlich, genauso wie eine Lehranalyse, auch mit Anstrengungen und Herausforderungen verbunden ist, aber letztendlich nicht nur die körperliche, sondern auch eine geistige Beweglichkeit bewahrt. Eine (unter Umständen lange zurückliegende) Lehranalyse alleine reiche nicht, um langfristig gesund zu bleiben.

Mithilfe einer regelmäßigen Yogapraxis sorgen die Proband*innen für sich selbst und sie können den eigenen Stresspegel senken sowie Verspannungen normalisieren. Das heißt also, dass Proband*innen bewusst und aktiv Einfluss auf ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden nehmen können. Einerseits kann Yoga präventiv Schädigungen (z.B. im Rücken), die durch das lange und viele bewegungslose Sitzen hinter der Couch entstehen können, minimieren oder sogar verhindern. Ein Zitat von Proband B unterstreicht diesen Aspekt: „*Die sitzende Tätigkeit, das sieht ja immer so ganz gemütlich aus, aber das geht enorm auf den Rücken, weil man eine Menge Spannung aufnimmt*“ (B, 199-201). Proband C wäre ohne Yoga „ein körperliches Wrack“ (C, 364). Andererseits trägt die wachsende Sensibilisierung für den eigenen Körper dazu bei, physische Reaktionen im Übertragungs-Gegenübertragungsgeschehen wie z.B. eine Veränderung der Atmung

⁴³ Falls sich die Leser*innen für die persönliche Yogapraxis (Regelmäßigkeit, Dauer, Stil etc.) der Proband*innen interessieren, können sie diese in den Auswertungstabellen (im Anhang, Kategorie 5) verfolgen.

oder Anspannung im Brustbereich wahrzunehmen, (auch emotional) besser zu verstehen und entsprechend reagieren zu können. Die Übungspraxis bewirke während und nach den psychoanalytischen Sitzungen eine weitgehend entkrampfte Körperlichkeit. Tatsächlich hilft der Yoga den Proband*innen nicht zuletzt dabei, die möglicherweise sehr angespannten Zustände aus den psychoanalytischen Sitzungen „ab[zu]schütteln“ (D, 291) und „seelische Reste aufzulösen“ (C, 54). Dies unterstützt sie einerseits dabei, langfristig die eigene Psyche zu schützen und andererseits offen und frei für die nächste Sitzung zu sein. Letztere Ergebnisse bestätigen, dass die hohen Belastungsfaktoren (siehe Kapitel 2) bei der untersuchten Berufsgruppe durch eine regelmäßige Yogapraxis besser bewältigt werden können. Es muss betont werden, dass es sich hierbei nicht um eine Abwehr der Einflüsse von Patient*innen handelt, sondern vielmehr darum, diese zwar abzufedern, sie aber auch gleichzeitig besser aufnehmen zu können und „eine Erfahrung damit zu machen“ (C, 376).

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass eine Yogapraxis die Entwicklung einer besonderen psychischen Verfasstheit unterstützt, welche, laut Pollak, Psychoanalytiker*innen mitbringen müssen, um nicht der eigenen Abwehr des Unbewussten oder infantilen Wünschen zu verfallen (Pollak, 1999). Dies erleichtert ihnen eine innere Öffnung für die Patient*innen und den professionellen Umgang mit dem Übertragungs-Gegenübertragungsgeschehen innerhalb der psychoanalytischen Situation. Des Weiteren deuten die Aussagen darauf hin, dass die Yoga-praktizierenden Psychoanalytiker*innen dieser Studie sich selbst mehr zurückzunehmen können, um den Patient*innen, aber auch ihrer eigenen Intuition mehr Raum geben zu können. Diese Zurückhaltung bzw. Mäßigung ermöglicht eine offene Haltung für die Situation und fördert eine Bereitschaft für das Unbekannte. In diesem Sinne geht es darum, *nicht* gleich verstehen zu wollen und eine Haltung zu entwickeln, die Bion mit „no memory, no desire, no understanding“ beschrieben hat (Bion, 2002). Freud nannte die Konzentration auf jenen ausgewählten, gegenwärtigen Vorgang in der psychoanalytischen Arbeit „Gleichschwebende Aufmerksamkeit“. Die Erfahrung meditativer Praktiken fördert die Fähigkeit, offen und frei zu sein, im Moment, sowie für das was kommt. Das Aufnehmende, von Bion „containing“ genannt, (von Reddemann als „überdehnter Begriff“ bezeichnet), darf allerdings nicht damit verwechselt werden, zum „Mülleimer“ zu werden oder alle Scheußlichkeiten der Patient*innen in uns behalten zu müssen (Reddemann, 2009, S. 565). Der Yoga hilft den Proband*innen dabei, jene Erfahrungen und Gefühle besser verarbeiten zu können.

Darüber hinaus hat sich ergeben, dass die Interviewteilnehmer*innen durch die Yogapraxis eine allgemeine Sensibilität und die Fähigkeit entwickeln, mit sich und der Umwelt in Beziehung zu treten. In beiden Disziplinen spielt der Beziehungsaspekt eine sehr wichtige Rolle und je stärker die emotionale, tiefe Verbindung, desto größer die Verwandlung (Transformation) (Desikachar & Krusche, 2007). Die Schilderungen der Proband*innen unterstreichen die Aussagen von Brentrup, Hain, Grawe und Kolleg*innen, dass die therapeutische Beziehung der wichtigste Wirkfaktor in einer Psychotherapie sei (Brentrup, 2002; Grawe et al., 1994; Hain, 2001). Durch die Fähigkeit des „containing“ (Bion) von Psychoanalytiker*innen und gleichermaßen von Yogameister*innen kann eine individuelle, tiefe Verbindung zweier Menschen entstehen, die im jeweiligen Rahmen als indirekte Hilfestellung fungiert, um persönliches Lebensglück zu finden und Leiden zu erleichtern oder sich gar davon zu befreien. Auf den jeweiligen Wegen der Selbsterkenntnis entwickeln Patient*innen und Yogaschüler*innen eine Zuversicht (Bion: „faith“, Sansrit: „śrāddha“), die die Haltung zum Selbst, zum Leben und zur Welt beeinflusst. Sowohl im Yoga, als auch in der Psychoanalyse wird davon ausgegangen, dass Menschen ihre ganz individuelle Transformation durchlaufen, wobei sie sich von Komplexen und Anhaftungen befreien. Sie sind umfassende Theorien, die mit dem Bewusstsein und dem Unbewussten arbeiten und Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleiten und unterstützen. Die persönliche, lebenslange Weiterentwicklung innerhalb von Yoga öffnet den geistigen Horizont und kommt den Proband*innen in ihrer psychoanalytischen Arbeit zu Gute. Aus diesen Gründen befürworten die Proband*innen eine regelmäßige Yogapraxis von Psychotherapeut*innen.

Aus den Interviews geht auch hervor, dass man als Psychoanalytiker*in konkrete Aspekte der Yogapraxis ebenfalls hinter der Couch nutzen kann. Dazu zählt, wie zuvor erwähnt, die Wahrnehmung des eigenen Atems, aber auch dem der Patient*innen, dessen Veränderung man unter Umständen ansprechen und interpretieren kann. Die eigene Leiblichkeit und die des Gegenübers können demnach verbessert wahrgenommen und professionell „genutzt“ werden. Wie in einem Interview betont wird, hat bereits die körperliche Präsenz sowie das vorsprachliche Geschehen (z.B. Bewegungen und die Ausstrahlung der Psychoanalytiker*innen) eine Wirkung auf die Patient*innen.

Ein weiteres Thema, das in den Interviews besprochen wurde, ist die Förderung der Resilienz durch die Yogapraxis. Wie in Kapitel 2 bereits ausführlich erläutert, sind die Belastungsfaktoren im Berufsfeld von Psychotherapeut*innen nicht zu unterschätzen. Um das Risiko für psychische Erkrankungen wie Burn-out, Depression und sekundäre Traumatisierung zu minimieren, sollten Professionelle in diesem Berufsfeld besonders auf die eigene Selbstfürsorge achten.⁴⁴ Laut der aufgeführten Studien hat sich Yoga sowohl als wirksam bei psychischen Störungen wie PTBS, Depression und Angststörungen, als auch als wirksame Selbstfürsorge für Professionelle im Gesundheitssektor herausgestellt. Auch die Proband*innen sehen die Yogapraxis als Prävention nicht nur für körperliche Beschwerden, sondern auch für psychische Erkrankungen und Erschöpfungserscheinungen. Laut einer Probandin fördert die Konzentration auf den Körper das Loslassen belastender Gedanken, weshalb ein geistiges Entspannen oder Abschalten möglich ist. Aus einigen Interviews geht hervor, dass das Aufhören der Yogapraxis einer Resignation gleichkäme und die Proband*innen solange praktizieren wollen, wie es ihnen (körperlich) möglich ist (B, 379; D, 271).

In den Expert*inneninterviews wird jedoch auch deutlich, dass die Psychoanalytiker*innen durchaus unterschiedliche Perspektiven auf ihre Yogapraxis bzw. einen mehr oder weniger intensiven Zugang zum Yoga haben. Für die Proband*innen, die diesen als rein physische Betätigung praktizieren, bestehen wesentliche Unterschiede zwischen den Disziplinen. Einerseits benennen sie, dass der Yoga eine körperliche Angelegenheit ist und sich im nicht-sprachlichen Raum bewegt und andererseits wird für die Yogapraxis nicht zwingend ein Gegenüber benötigt.⁴⁵ Die auf sprachlicher Ebene fokussierte Psychoanalyse hingegen setzt eine Dyade voraus, befasst sich mit der Seele und ist stärker an eine „Community“⁴⁶ gebunden. Allgemein lässt sich sagen, dass die beiden Disziplinen ganz verschiedene Rahmenbedingungen und Herangehensweisen aufweisen. Im Gegensatz zum Yoga werden in der zeitlich begrenzten Psychoanalyse keine Vorgaben gemacht und abstinenten Analytiker*innen nehmen eine begleitende-spiegelnde Position ein. Im Vergleich zu Yogalehrer*innen haben Analytiker*innen

⁴⁴ Zur Selbstfürsorge speziell in der Traumatherapie (erhöhte Gefahr der sekundären Traumatisierung) siehe auch Reddemann (2001)

⁴⁵ Hier muss natürlich unterschieden werden, ob Übende bevorzugt im Gruppensetting oder im Einzelunterricht (z.B. in intensiver Beziehung mit einem Meister oder einer Meisterin) praktizieren, ob sie auch alleine üben und wie meditativ bzw. spirituell die Praxis ausgelegt ist.

⁴⁶ Gemeinschaft, Gruppe

eine eher „passive“ Rolle, da sie ihre Schüler*innen nicht ein Leben lang „aktiv“ begleiten (können) und Körperlichkeit keine direkte Rolle spielt. Obwohl Analysand*innen sich durchaus auch lange nach Abschluss der Therapie noch mit ihren Behandler*innen verbunden fühlen, werden die regelmäßigen Sitzungen mit (Lehr-) Analytiker*innen zu einem gewissen Zeitpunkt abgeschlossen.

Nur ein Teil der Interviewteilnehmer*innen pflegt den Zugang zu der mystischen Dimension des Yoga. Die Yogapraxis kann beispielsweise eine Hingabe zur göttlichen Energie darstellen oder Übende machen Erfahrungen mit spirituellen Kräften. Diese müssen aber nicht religiöser Natur sein, denn Spiritualität spiegelt sich für die Proband*innen mehr in einer Haltung zum Leben wider. Hier findet sich der *transformative* Zweck wieder, der von Myers und Sweeney (2005) als ein „Überschreiten des Egos“ beschrieben wurde. In den Interviews wird Spiritualität als eine Liebe zu sich, zu den Mitmenschen und zur Welt beschrieben, die konstruktives Zusammenleben ermöglicht. Weniger geht es diesen Proband*innen um das *translative* Ziel von sinngebenden Glaubensbekenntnissen. Zwei der Proband*innen schildern, dass ein natürlicher Trieb nach Wahrheit (Bion: „truth“) und eine Sehnsucht nach Spiritualität bestehe, sowie Weisheit zu einer gesunden menschlichen Weiterentwicklung dazugehöre. Laut eines Probanden gebe es unter den Psychoanalytikerkolleg*innen eine Neugier und Faszination zum Beispiel für die Gedanken Bion's, dem „Mystiker der Psychoanalyse“⁴⁷, andererseits herrsche eine gewisse Scham und Zurückhaltung gegenüber der spirituellen Dimension, die sich teilweise auch in den Interviews widerspiegelt.

Skepsis betrifft auch die Idee als Psychoanalytiker*in oder Psychotherapeut*in mit Patient*innen Yoga zu praktizieren. Ein Teil der Befragten empfindet diese Option als problematisch und kompliziert und empfiehlt ihre psychoanalytischen Patient*innen bei Bedarf zum Beispiel an andere Yogalehrer*innen weiter. Eine Probandin, die die Methoden gerne kombiniert, ist hingegen der Überzeugung, dass diese Herangehensweise frische Gedanken und mehr Energie in die Behandlung bringe. Sie ist nicht die Einzige, die sich für die Integration von Yoga in die Therapie von traumatisierten Menschen interessiert. Wie bereits erwähnt, haben David Emerson und Kollegen in den USA das trauma-sensible Yoga entwickelt (Emerson, 2015; Emerson et al., 2011) und im deutschsprachigen Raum haben Angela

⁴⁷ So genannt von Wiedemann (2007)

Dunemann und Regina Weiser zu diesem Thema publiziert (Dunemann, Weiser, & Pfahl, 2017; Weiser & Dunemann, 2015). Auch für die Psychoanalytikerin Luise Reddemann sei mit der Zeit und zunehmender Erfahrung der Körper immer wichtiger geworden. Als Traumaexpertin ist sie mittlerweile davon überzeugt, dass eine Therapie die Arbeit mit dem Körper einbeziehen müsse (Reddemann, 2009).

Auch wenn der Psychoanalyse ein direkter körperlicher Bezug fehlt, muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass der psychologische bzw. psychotherapeutische Wert einer individuellen, regelmäßigen Yogapraxis selbstverständlich auch Grenzen hat. Hier geschieht beispielsweise kein analytisches Durcharbeiten innerer Konflikte, wie z.B. zwischen Autonomie und Abhängigkeit, die in vielen Fällen eine intensive psychotherapeutische Arbeit bzw. eine Lehrtherapie oder Lehranalyse nötig machen. Des Weiteren wird in den Interviews auch deutlich, dass den Proband*innen neben der Yogapraxis auch viele andere Aspekte, die sie zu ihrer Selbstfürsorge zählen, im Alltag sehr wichtig sind. Hierzu zählen beispielsweise die Familie, Freunde, Sport, Urlaub, Lesen, Musik und Gartenarbeit.⁴⁸

Bei der Beforschung der Frage, warum die sechs Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren, zeigte die qualitative Auswertungsmethode, wie individuell verschieden das Wissen über die indische Disziplin, wie unterschiedlich das Interesse an einer eigenen vertiefenden, spirituellen Praxis und an der Integration von Yoga in die Therapie ist. Unbestritten ist jedoch, dass die Yogapraxis sowohl einen Einfluss auf persönliche als auch auf professionelle Lebensbereiche haben kann.

5.2. Methodische Diskussion

Im folgenden Abschnitt sollen einige methodische Punkte diskutiert werden, um kritisch hinterfragen und beleuchten zu können, welche Aspekte künftig genauer berücksichtigt werden sollten.

Das Expert*inneninterview in Form eines Leitfadeninterviews erwies sich als geeignete Datenerhebungsmethode für die Bearbeitung des Themas dieser Arbeit und der daraus resultierenden Untersuchung. Das problemzentrierte und halbstandardisierte Interview ermöglichte ein strukturiertes Vorgehen und gleichzeitig eine hohe Flexibilität. Der Testverlauf erwies sich als nützliche Übung um die

⁴⁸ Falls sich die Leser*innen für weitere Selbstfürsorgestrategien der Proband*innen interessieren, können sie diese in den Auswertungstabellen (im Anhang, Kategorie 4) verfolgen.

Tauglichkeit des Interviewleitfadens zu überprüfen. Die Datenauswertung anhand der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) zeigte sich als geeignete Methode, um die wesentlichen Inhalte aus dem umfangreichen Datenmaterial herauszuarbeiten und anschließend thematisch zu strukturieren.

Im Allgemeinen treffen die klassischen Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität auf qualitative Verfahren nicht zu. Beispielsweise ist aufgrund der Subjektivität der Interpretation der Autorin eine Objektivität der Ergebnisse nicht gegeben. Obwohl die klassischen Gütekriterien für diese Erhebungsmethode nicht berücksichtigt werden, so ist das anonymisierte, regelgeleitete und standardisierte Vorgehen der Datenauswertung intersubjektiv nachvollziehbar und transparent durchgeführt worden. Bei allen Proband*innen fand eine einheitliche Durchführung der Interviews auf Grundlage des Leitfadens statt, was die Ergebnisse der Befragten vergleichbar macht. Der Forschungsprozess wird für Leser*innen aufgrund einer detaillierten Verfahrensdokumentation einsichtig. Die Interpretationen wurden argumentativ begründet und mithilfe von Zitaten aus den Interviews belegt, sodass das Kriterium der argumentativen Interpretationsabsicherung erfüllt ist.

Dem Gütekriterium der Nähe zum Gegenstand konnte nicht vollkommen gerecht werden, denn die Interviewumgebung für vier der sechs Proband*innen stellte verschiedene natürliche Lebensumfelder dar: zuhause, in der Praxis oder im Büro. Aus logistischen Gründen wurden zwei der Interviews am Telefon durchgeführt. Diese Proband*innen befanden sich während der Telefonate ebenfalls zuhause. Eine Beeinträchtigung der Aussagen durch Umgebungseffekte ist somit nicht auszuschließen. Bei einer nachfolgenden Erhebung wäre es ratsam, die gleichen Interviewbedingungen zu schaffen, um eine mögliche Verfälschung durch äußere Einflüsse zu vermeiden.

Des Weiteren könnte eine Verschiebung der Ergebnisse aufgrund der Art und Weise der Akquise vorliegen. Das Durchschnittsalter der befragten Proband*innen liegt bei 67,5 Jahren⁴⁹, was die Vergleichbarkeit mit jüngeren, unter Umständen weniger erfahrenen Kolleg*innen einschränkt. Zusätzlich waren die Interviewpartner*innen niedergelassene Psychoanalytiker*innen⁵⁰ und für zukünftige

⁴⁹ Der jüngste Proband ist zum Zeitpunkt des Interviews 61 Jahre alt, die älteste Probandin 71 Jahre.

⁵⁰ Dies gilt für fünf der sechs Befragten. Eine Probandin hat die Arbeit mit Patient*innen mittlerweile abgelegt und arbeitet in der Lehre und Forschung.

Forschungen wäre es interessant Expert*innen zu befragen, die in einer Klinik tätig sind.

In allen Fällen beruhte die Arbeit bzw. der Austausch zwischen den Forschungssubjekten und der Forscherin auf einem offenen Verhältnis. Die kommunikative Validierung durch die Autorin in Form einer Offenlegung der Ergebnisse den Befragten gegenüber, fand bis zum Zeitpunkt der Abgabe der Arbeit nicht statt. Die Autorin ließ zwei der Proband*innen auf Wunsch die Transkripte ihrer Interviews zukommen. Ein Proband äußerte sich nicht weiter dazu; die andere Person gab an, sich gut mit dem Gesagten identifizieren zu können. Eine Gültigkeit der Ergebnisse konnte allerdings bisher nicht überprüft werden.

Aufgrund der Schwierigkeit der Proband*innenakquise (Psychoanalytiker*innen zu finden, die Yoga praktizieren) und der daraus resultierenden begrenzten Stichprobengröße (N=6) haben die Ergebnisse dieser Arbeit und deren Interpretationen keinen Anspruch auf eine allgemeine Aussagekraft. Dies stellte allerdings auch nicht das Ziel der Erhebung dar. Die Studie bietet eher einen ersten kleinen, aber systematischen Zugriff auf einige Facetten des Phänomens der Bedeutung einer persönlichen Yogapraxis für Psychoanalytiker*innen.

Eine letzte kritische Anmerkung betrifft das vorgestellte Kategoriensystem. Eine scharfe Abtrennung der Subkategorien ist nicht immer möglich gewesen und einige Aussagen der Proband*innen konnten beispielsweise nicht eindeutig der K1.3 *Selbstfürsorge* oder K2 *Wirkung/Nutzen für die psychoanalytische Arbeit* zugeordnet werden. Aussagen über die Körperlichkeit wie z.B. *„Es [die Yogapraxis] hilft einem selber die Beschädigung, die durch das Sitzen hervorgerufen werden, zu minimieren“* (A, 340) können sowohl K1.3.1 (*körperliche Selbstfürsorge*), als auch K2.1 (*direkter Einfluss auf die psychoanalytische Arbeit*) zugeordnet werden, wenn man annimmt, dass das schmerzfreie Sitzen die geistige Arbeit mehr fördert, als wenn Psychoanalytiker*innen unter chronischen Rückenschmerzen leiden (*„Kollegen, die 10 Jahre jünger sind, kriechen langsam vor sich hin.“*, A, 340). Ebenso kann ein Zitat wie: *„Da habe ich gemerkt, das [Yoga praktizieren] eröffnet meinen geistigen, intellektuellen Horizont, den Raum, in den ich fühlen und denken kann.“* (C, 164) einerseits als eine *geistige Selbstfürsorge* (K1.3.2) gesehen werden, und gleichzeitig eine *indirekte Wirkung auf die psychoanalytische Arbeit* (K2.2) darstellen.

5.3. Abschließende Betrachtungen und Ausblick

Psychoanalyse und Yoga sind zwei Disziplinen, die man gedanklich nicht unbedingt unmittelbar in Verbindung bringen würde. Man mag bei der Vorstellung vielleicht sogar überrascht sein oder sich gar wundern, wie sich Psychoanalytiker*innen, die sonst „gemütlich“ und stereotypisch „aha“ murmelnd hinter der Couch sitzen, sich auf einer Yogamatte verbiegen und „OM“ singen. Zusätzlich behaupten sie vielleicht noch, dass die Yogapraxis ihrer psychoanalytischen Arbeit zuträglich ist. In der vorliegenden Arbeit wurde mithilfe einer qualitativen Studie die Frage beleuchtet, warum Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren.

Psychoanalytiker*innen weisen im Vergleich zu ihren verhaltenstherapeutischen und tiefenpsychologisch fundiert arbeitenden Kolleg*innen sogar die höchste Zufriedenheit im Beruf auf (Reimer et al., 2005). Gleichzeitig sind alle, unabhängig von der therapeutischen Methode, mit hohen Anforderungen konfrontiert. Professionalität, Ausdauer, Flexibilität und Anteilnahme ist nur eine Auswahl der Voraussetzungen, die Psychotherapeut*innen mitbringen müssen (Hoffmann & Hofmann, 2012, S. 213ff.). Reddemann berichtet aus eigener Erfahrung, dass „obwohl sehr viele Kolleg*innen über Burn-out und sekundäre Traumatisierung klagen“ die Nachfrage für ihre Weiterbildungen in Selbstfürsorge^{51 52} eher niedrig ausfallen (Reddemann, 2009, S. 564). Dabei ist die Belastung durch dauerhafte emotionale Beanspruchung und die Konfrontation mit dem eigenen Unbewussten und dem der Patient*innen Grund genug, das Thema der Selbstfürsorge besonders hochzuhalten. Die vorliegende Arbeit zeigt, dass Yoga sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene eine wirksame Form der Selbstfürsorge für Psychoanalytiker*innen darstellen und sogar positive (direkte und indirekte) Auswirkungen auf die psychoanalytische Arbeit haben kann. Was die Körperlichkeit betrifft, so sind sich die Proband*innen über den hohen Nutzen der Yogapraxis einig, denn die Schwierigkeit sei, dass sie in einem „*sitzenden Beruf*“ (C, 56) tätig sind und „*da [...] der bravuröseste Körper irgendwann mal nach[gibt]*“ (C, 446). Auch viele wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit von Yoga beispielsweise bei unteren Rückenschmerzen (siehe Metaanalyse von Cramer, Lauche, Haller, & Dobos, 2013) und diversen anderen körperlichen Beschwerden wie

⁵¹ Hier verwendet Reddemann im Original den Begriff „Psychohygiene“

⁵² Vor allem im Vergleich zu den „hunderterten“ von Kolleg*innen, die Reddemann's Weiterbildungen in Psychotraumatologie besuchen.

muskuloskeletalen Funktionen (Raub, 2002; Ross & Thomas, 2010) gezeigt. Es wäre interessant, den Einfluss von Yoga als körperliche Selbstfürsorge für Psychoanalytiker*innen mit dem von regelmäßigen sportlichen Aktivitäten zu vergleichen.

Bereits werdende Psychotherapeut*innen in der Ausbildung (PiA's) sind hohen Belastungsfaktoren ausgesetzt. Hierzu gehören, laut Becker und Eiling, spezifisch für PiA's u.a. finanzielle Engpässe, die Gefahr von „Gratifikationskrisen“, starke zeitliche Beanspruchung und Überforderungsgefühle aufgrund von geringer Berufserfahrung (Becker & Eiling, 2015, S. 40). Diese Risiken während einer Ausbildung, die sich über viele Jahre erstreckt, weisen darauf hin, dass PiA's nicht früh genug anfangen können für sich zu sorgen und eine verlässliche Selbstfürsorge zu etablieren. Neben der Selbsterfahrung in Form einer Lehrtherapie oder -analyse, welche erwiesenermaßen positive Effekte⁵³ auf die persönliche Stabilisierung (Reduktion von Belastungs- und Stresserleben) sowie auf die berufliche Entwicklung (Laireiter, 2014) hat, kann Yoga eine zusätzliche Ressource für die physische und psychische Selbstfürsorge in der Ausbildung darstellen.

Diverse anglistische Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitstraining (z.B. MBSR) einen positiven Einfluss auf Psycholog*innen in Ausbildung hat (Christopher et al., 2006; Finlay-Jones, Kane, & Rees, 2017; Grepmaier et al., 2007; Rothaupt & Morgan, 2007). Beispielsweise zeigte Baker (2016) den Effekt eines MBSR-Programms für Auszubildende auf die empfundene Tiefe in der Beziehung zu ihren Patient*innen. Die in der vorliegenden Arbeit bereits vorgestellte Studie von Christopher und Kollegen (2006) zeigte die positiven Auswirkungen eines Achtsamkeits-Kurses für Psycholog*innen, der Yoga integrierte. Besonders von weniger erfahrenen Psychoanalytiker*innen wird das „abwartende Zuhören“ oft als unzureichend empfunden, aber rasches Intervenieren versperrt „dem unbewussten Denken de[r] Patient[*innen] die notwendige Zeit, damit die Dinge zum Vorschein kommen können“ (Heenen-Wolff, 2008, S.12). Wie Schade (2007) und Zwiebel (Weischede & Zwiebel, 2009; Zwiebel, 2013) in ihren Arbeiten betonen, hat die „Gleichschwebende Aufmerksamkeit“ große Ähnlichkeit mit Achtsamkeit, die bei Meditation geübt wird. Dies deutet darauf hin, dass meditative Praktiken die Fähigkeit zum „abwartenden Zuhören“ fördern können. Zusätzlich unterstützen Yoga und Meditation laut Bergemann die Empathiefähigkeit von Psychotherapeut*innen und

⁵³ Vor allem auf Sensibilisierung, Selbstwertsteigerung, Selbstreflexivität, die Entwicklung sozialer Kompetenzen und die Entwicklung persönlicher Ressourcen.

der Autor empfiehlt neben einer Lehrtherapie gleichermaßen die Integration von körperlich-basierten Übungspraktiken in der Ausbildung (Bergemann, 2009, S. 87). Nach den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit zu urteilen und in Anbetracht der Literatur ist eine Integration von Yoga, Achtsamkeitspraktiken und Meditation in die Ausbildung von Psychotherapeut*innen und Psychoanalytiker*innen vielversprechend. Letztendlich nutzt die Kompetenz den Patient*innen genauso wie den Behandler*innen.

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen auf diesem Gebiet sind notwendig, um ein differenziertes Bild über den Einfluss einer persönlichen Yogapraxis auf Psychotherapeut*innen bzw. Psychoanalytiker*innen zu erhalten. Aufschlussreich wären weitere Studien, die sich dezidiert mit Yoga beschäftigen, um den Einfluss von Yoga von einem MBSR-Training und anderen meditativen Praktiken abgrenzen zu können, die aufgrund der dünnen Studienlage⁵⁴ in dieser Arbeit hinzugezogen wurden. Ein wichtiger Unterschied hierbei ist, dass MBSR beispielsweise lediglich ein 8-wöchiges Programm ist und Yoga durchaus eine langfristige Praxis darstellen kann⁵⁵, die mehr Zeit für eine Entwicklung innerhalb der Übungspraxis bereitstellt und je nach Bedarf mit einer (Lebens-) Philosophie verbunden praktiziert werden kann.

Des Weiteren muss hervorgehoben werden, dass die Proband*innen der Studien der hier zitierten Literatur oftmals (Psychologie-) Student*innen, PiA's oder Psychotherapeut*innen verschiedener Richtungen waren und nicht unbedingt erfahrene Therapeut*innen mit einer analytischen Ausbildung. Um den Einfluss der Yogapraxis auf diese spezielle Berufsgruppe und spezifisch psychoanalytische Phänomene wie der „Gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ und das Übertragungs-/Gegenübertragungsgeschehen zu beleuchten, bedingt es weitere Untersuchungen mit Psychoanalytiker*innen. In hochfrequenten Analysen⁵⁶ spielt die intensive Beziehungsaufnahme eine noch größere Rolle als im einstündigen, zeitlich stärker befristeten Setting. Die Yogapraxis könnte in diesen Fällen eine noch wichtigere Rolle der geistigen Selbstfürsorge für die Behandler*innen spielen.

Allgemein wäre es ebenfalls sinnvoll, die Fragestellung der vorliegenden Arbeit mithilfe einer Kombination aus quantitativen und qualitativen

⁵⁴ Speziell zur Wirksamkeit von Yoga bei Berufstätigen im psychotherapeutischen Sektor.

⁵⁵ Vier der sechs Proband*innen der vorliegenden qualitativen Studie praktizieren seit über 20 Jahren Yoga.

⁵⁶ Drei bis vier Stunden in der Woche.

Forschungsmethoden zu ergründen. Kontrollierte Studien wären von Interesse, in denen Patient*innen, deren Psychoanalytiker*innen Yoga praktizieren, mit Kontrollgruppen verglichen werden. Die Ergebnisse könnten zeigen, ob der Einfluss der Yogapraxis auf die Psychotherapeut*innen auch anhand der Patient*innen-Aussagen definiert werden kann und wie genau sich dieser gestaltet.

Obgleich in der vorliegenden Studie drei männliche und drei weibliche Psychoanalytiker*innen interviewt wurden, zeigen Umfragen, dass zumindest in westlichen Ländern wie Deutschland und den USA vorwiegend Frauen Yoga praktizieren (Birdee et al., 2008; Cramer, 2015). Es wäre demnach interessant zu prüfen, woher der Genderunterschied in der Prävalenz kommt und ob dies auch für Yoga-praktizierende Psychoanalytiker*innen der Fall ist. Es gilt zu untersuchen, ob dies möglicherweise mit einer höheren Zuneigung zu körperlicher und/oder geistiger Selbstfürsorge bei Frauen zu tun hat.

Die zunehmende Popularität von Yoga in der westlichen Welt hat das Potential, viele Menschen zu erreichen. Yoga ist so vielseitig, dass Interessierte, wie zum Beispiel die sechs Proband*innen dieser Studie, meistens etwas finden, das zu ihnen passt - sei es eine körperlich anspruchsvolle Übungspraxis oder der Schwerpunkt auf meditativen oder spirituellen Komponenten. Zu erkennen, was man sucht, ist der erste Schritt. Anschließend geht es darum, sich wirklich auf das Neue und Unbekannte einzulassen. Wie in einer Psychoanalyse auch.

6. Literaturverzeichnis

- Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., & Pennings, J. (2015). Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace health & safety*, 63(10), 462-470.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ashtanga Vinyasa Yoga. (o. J.). In: *yogawiki*. Abgerufen am 26. Januar 2018, <https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite>.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- attunement. (o. J.). In: *Langenscheidt Wörterbuch*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://de.langenscheidt.com/>.
- Baker, S. (2016). Working in the present moment: The impact of mindfulness on trainee psychotherapists' experience of relational depth. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 5-14.
- Becker, M., & Eiling, A. (2015). Risiken in der Psychotherapeutenausbildung. *PiD-Psychotherapie im Dialog*, 16(04), 40-45.
- Bergemann, E. (2009). *Exploring psychotherapist empathic attunement from a psychoneurobiological perspective: Is empathy enhanced by yoga and meditation?* : Pacifica Graduate Institute.
- Bion, W. R. (2002). Anmerkungen zu Erinnerung und Wunsch. In E. B. Spillius (Ed.), *Melanie Klein Heute. Entwicklungen in Theorie und Praxis* (3 ed., Vol. 2: Anwendungen, pp. 225-235). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 23(10), 1653-1658.
- Boessmann, U. (2006). Psychohygiene für Ärzte und Therapeuten: Der schonende Umgang mit der Übertragung und Gegenübertragung. In K. Jork & N. Peseschikian (Eds.), *Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben* (2 ed., pp. 63-69). Bern: Huber.
- Bortz, J., & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (4 ed.). Heidelberg: Springer.
- Brentrup, M. (2002). Selbstsorge und Self-care. *Über den Zusammenhang zwischen Helfen, Gesundheit und Wirksamkeit von PsychotherapeutInnen*. *Systema*, 16(1), 50-64.

- Bruce, A., Young, L., Turner, L., Vander Wal, R., & Linden, W. (2002). Meditation-based stress reduction: Holistic practice in nursing education. In L. Young & E. Virginia (Eds.), *Transforming health promotion practice: Concepts, issues, and applications* (pp. 241-252). Victoria, Canada: F. A. Davis.
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Butler, L. D., Waelde, L. C., Hastings, T. A., Chen, X. H., Symons, B., Marshall, J., . . . Seibert, E. O. (2008). Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology, 64*(7), 806-820.
- Chapman, K. L., & Bredin, S. S. (2011). Why yoga? An introduction to philosophy, practice, and the role of yoga in health promotion and disease prevention. *The Health & Fitness Journal of Canada, 3*(2), 13-21.
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(4), 494-509.
- Cramer, H. (2015). Yoga in Deutschland-Ergebnisse einer national repräsentativen Umfrage. *Complementary Medicine Research, 22*(5), 304-310.
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., & Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *The Clinical journal of pain, 29*(5), 450-460.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary therapies in medicine, 25*, 178-187.
- Dalman, I., & Soder, M. (2016). *Heilkunst Yoga. Yogatherapie heute*: Viveka Verlag.
- Desikachar, T., & Krusche, H. (2007). *Das verborgene Wissen bei Freud und Patanjali*. Berlin: Theseus.
- Dunemann, A., Weiser, R., & Pfahl, J. (2017). *Traumasesiblen Yoga - TSY*: Klett-Cotta.
- Elman, N. S., Illfelder-Kaye, J., & Robiner, W. N. (2005). Professional Development: Training for Professionalism as a Foundation for Competent Practice in Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*(4), 367-375.

- Emerson, D. (2015). *Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment*. WW Norton & Company.
- Emerson, D., Hopper, E., & Levine, P. A. (2011). *Overcoming trauma through yoga: Reclaiming your body*. North Atlantic Books.
- Epstein, R. M., & Hundert, E. M. (2002). Defining and assessing professional competence. *Jama*, 287(2), 226-235.
- faith. (o. J.). In: *Langenscheidt Wörterbuch*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://de.langenscheidt.com/>.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Bristol: Brunner/Mazel.
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797-816.
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., . . . Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4S), S5.
- Freud, S. (1912). Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung *GW* (Vol. 8, pp. 376ff.). Frankfurt/Main: Fischer.
- Freud, S. (1926). Die Frage der Laienanalyse *GW* (Vol. 14, pp. 207-286). Frankfurt/Main: Fischer.
- Freud, S. (1930). Das Unbehagen in der Kultur *GW* (Vol. 14).
- Gegenübertragung. (1972). In J. Laplanche & J. Pontalis (Eds.), *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie: Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin: Springer.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F., & Donati, R. (1994). *Psychotherapie im Wandel: von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Verlag Hogrefe Verlag.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(6), 332-338.
- Hain, P. (2001). *Das Geheimnis therapeutischer Wirkung*: Carl-Auer Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*: Guilford Press.

- Heenen-Wolff, S. (2008). Geteiltes Leid ist halbes Leid-Kleine Metapsychologie des analytischen Zuhörens. *Vortrag auf den Lindauer Psychotherapiewochen*.
- Hilton, L., Maher, A. R., Colaiaco, B., Apaydin, E., Sorbero, M. E., Booth, M., . . . Hempel, S. (2016). Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Meta-analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 453-460.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2012). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater*. Beltz.
- Hussy, W., Schreier, M., & Echterhoff, G. (2010). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften - für Bachelor*. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Iyengar Yoga. (o. J.). In: *yogawiki*. Abgerufen am 26. Januar 2018, <https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kächele, H. (2014). Psychoanalyse. In M. A. Wirtz (Ed.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (18 ed.). Bern: Verlag Hogrefe Verlag.
- Khalsa, S. B. S., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 34(4), 279.
- Khumar, S., Kaur, P., & Kaur, S. (1993). Effectiveness of Shavasana on depression among university students. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Klatte, R., Papst, S., Beelmann, A., & Rosendahl, J. (2016). Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse. *Deutsches Ärzteblatt*, 5.
- Kumar, S. G. (2013). Yoga in promotion of health: Translating evidence into practice at primary healthcare level in India. *Journal of family medicine and primary care*, 2(3), 301.
- Laireiter, A. (2014). Selbsterfahrung in der Psychotherapie. Die Ergebnislage. In S. Gahleitner, R. Reichel, & B. Schigl (Eds.), *Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision*. (pp. 74-90). Weinheim/Basel: Beltz.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung* (4 ed.). Weinheim: Beltz.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the

- workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 1-22.
- Lups, F., Kliem, S., & Kröger, C. (2012). Sekundäre Traumatisierung - Eine Umfrage unter Psychotherapeuten. *Psychotherapeutenjournal*, 2, 94-98.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. Basic Books.
- Mantra. (o. J.). In: *Wikipedia*. Abgerufen am 26. Januar 2018, <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Mantra&oldid=163328795>.
- Marzabadi, E. A., & Zadeh, S. M. H. (2014). The Effectiveness of Mindfulness Training in Improving the Quality of Life of the War Victims with Post Traumatic stress disorder (PTSD). *Iranian journal of psychiatry*, 9(4), 228-236.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung* (5 ed.). Weinheim/Basel: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (11 ed.). Weinheim/Basel: Beltz.
- Meuser, M., & Nagel, U. (2006). Experteninterview. In R. Bohnsack, W. Marotzki, & M. Meuser (Eds.), *Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung*. Opladen: Verlag Barbara Budrich.
- Mey, G., & Mruck, K. (2010). *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lüdtker, R., Esch, T., . . . Dobos, G. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11(12), CR555-CR561.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). *Counseling for wellness: Theory, research, and practice*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007/2010). *Lassen Sie es in Ihrer Praxis. Wie Psychotherapeuten für sich selbst sorgen können*. Bern: Huber.
- O'Halloran, T. M., & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354.
- Objektbeziehung. (1972). In J. Laplanche & J. Pontalis (Eds.), *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *Journal of affective disorders*, 89(1), 13-24.

- Pollak, T. (1999). Über die berufliche Identität des Psychoanalytikers. Versuch einer professionstheoretischen Perspektive. *Psyche*, 53(12), 1266-1295.
- Psychotherapie. (2014). In M. A. Wirtz (Ed.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (18 ed.). Bern: Verlag Hogrefe Verlag.
- Quinn, J. F. (2014). The integrated nurse: Wholeness, self-discovery, and self-care. In M. J. Kreitzer & M. Koithan (Eds.), *Integrative nursing*. New York, NY: Oxford University Press.
- Raub, J. A. (2002). Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 797-812.
- Reddemann, L. (2001). Psychohygiene in der Traumatherapie. *Psychotraumatologie*, 2(04), 22.
- Reddemann, L. (2009). Selbstfürsorge. In O. F. Kernberg, B. Dulz, & J. Eckert (Eds.), *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf* (2 ed., pp. 563-569). Stuttgart: Schattauer.
- Reimer, C. (1997). Gefahren bei der Ausübung des psychotherapeutischen Berufes. *Psychotherapeut*, 42(5), 307-313.
- Reimer, C., Jurkat, H. B., Vetter, A., & Raskin, K. (2005). Lebensqualität von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten. *Psychotherapeut*, 50(2), 107-114.
- Rohde-Dachser, C. (05.11.2005). *Konzepte des Unbewussten. Festvortrag zum 40-jährigen Bestehen des Lehrinstituts für Psychoanalyse und Psychotherapie, Hannover*. Retrieved from
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine*, 15(2), 88-92.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
- Rothaupt, J. W., & Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52(1), 40-54.
- Santana, M. C., & Fouad, N. A. (2017). Development and Validation of a Self-care Behavior Inventory. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(3), 140-145.

- Schade, J. (2007). Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. In U. Anderssen-Reuster (Ed.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik* (pp. 86-92). Stuttgart: Schattauer.
- Seligmann, M. E. P. (2003). *Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Verlagsgruppe Lübbe.
- Shapiro, D., Cook, I. A., Davydov, D. M., Ottaviani, C., Leuchter, A. F., & Abrams, M. (2007). Yoga as a complementary treatment of depression: effects of traits and moods on treatment outcome. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4(4), 493-502.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167-176.
- Sussman, M. B. (1995). *A curious calling: Unconscious motivations for practicing psychotherapy*. Northvale, NJ: Stone Center.
- Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: a review. *Depression research and treatment*.
- Teubner, N. (2018). Übertragung. In M. A. Wirtz (Ed.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (18 ed.). Bern: Verlag Hogrefe Verlag.
- to be connected. (o. J.). In: *Langenscheidt Wörterbuch*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://de.langenscheidt.com/>.
- to contain. (o. J.). In: *Langenscheidt Wörterbuch*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://de.langenscheidt.com/>.
- translativ. (o. J.). In: *Duden*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://www.duden.de/node/780806/revisions/1214499/view>.
- Trökes, A. (2013). *Die kleine Yoga Philosophie*. München: W. Barth Verlag.
- Uebelacker, L. A., Tremont, G., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B. A., Gillette, T., Kalibatseva, Z., & Miller, I. W. (2010). Open trial of Vinyasa yoga for persistently depressed individuals: evidence of feasibility and acceptability. *Behavior Modification*, 34(3), 247-264.

- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1(5), 253-265.
- Van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Psychiatry*, 75(6), e559-e565.
- Veda/Veden. (o. J.). In: *Wikipedia*. Abgerufen am 22. Januar 2018, <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Veda&oldid=172943746>.
- Vini Yoga. (o. J.). In: *yogawiki*. Abgerufen am 26. Januar 2018, <https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite>.
- Von Rad, M. (1997). Psychotherapie als Beruf. In P. L. Janssen, M. Cierpka, & P. Buchheim (Eds.), *Psychotherapie als Beruf* (pp. 27-41). Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Wagner, D., Heinrichs, M., & Ehler, U. (1999). Primäre und sekundäre Posttraumatische Belastungsstörung: Untersuchungsbefunde bei Hochrisikopopulationen und Implikationen für die Prävention. *Psychomed*, 11(1), 31-39.
- Weischede, G., & Zwiebel, R. (2009). *Neurose und Erleuchtung: Anfänger-Geist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog (Leben lernen)*: Klett-Cotta.
- Weiser, R., & Dunemann, A. (2015). *Yoga in der Traumatherapie* (Vol. 230): Klett-Cotta.
- Wiedemann, W. (2007). *Wilfred Bion: Biografie, Theorie und klinische Praxis des „Mystikers der Psychoanalyse“*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Wise, E. H. (2008). Competence and scope of practice: Ethics and professional development. *Journal of Clinical Psychology*, 64(5), 626-637.
- Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. (2004). A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative therapies in health and medicine*, 10(2), 60.
- Yang, K. (2007). A review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4(4), 487-491.
- Zwiebel, R. (2009). Das Studium des Selbst. *Psyche*, 63(9), 999-1028.
- Zwiebel, R. (2013). *Was macht einen guten Psychoanalytiker aus*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Anhang

I. Interview-Leitfaden

Demographische Daten

1. Wie alt sind Sie?
2. Wo leben Sie?

Psychoanalytiker*innenberuf

3. Wie lange arbeiten Sie schon als Analytiker*in?
4. Wieso haben Sie sich für den Beruf des/der Psychoanalytiker*in entschieden?
5. Welchem Institut/Verband gehören Sie an?
6. Was mögen Sie an Ihrem Beruf?
7. An welche Grenzen geraten Sie in Ihrem Beruf als Analytiker*in sowohl persönlich als auch in der Behandlung mit Patient*innen?
8. Wie gehen Sie damit um?

9. Was tun Sie für Ihre Selbstfürsorge (Psychohygiene)?

Yogapraxis

10. Wann und wie sind Sie zum Yoga gekommen?
11. Was ist Yoga für Sie?
12. Wie oft praktizieren Sie?
13. Nach welcher Tradition bzw. welchen Stil praktizieren Sie?
14. Praktizieren Sie in der Gruppe oder alleine?
15. Was gefällt Ihnen am Yoga?
16. An welche Grenzen geraten Sie in Ihrer Yogapraxis?
17. Wie gehen Sie damit um?
18. Welchen Einfluss hat Yoga auf ihr Leben?
19. Welchen Einfluss hat Yoga auf ihre Arbeit?
20. Wann haben Sie besonders das Bedürfnis danach Yoga zu praktizieren?
21. Was würde passieren, wenn Sie aufhören würden Yoga zu praktizieren?

Vergleich und Selbstfürsorge

22. Welche Gemeinsamkeiten (und Verbindungen) gibt es für Sie zwischen Psychoanalyse und Yoga?
23. Welche Unterschiede gibt es für Sie zwischen der Psychoanalyse und Yoga?
24. Welche Rolle spielt Spiritualität in der psychoanalytischen Arbeit?
25. Inwiefern ist Yoga eine Form der Selbstfürsorge für Psychoanalytiker*innen?
26. Inwiefern kann Selbstfürsorge in Form von Yoga für Sie und Ihre Kolleg*innen Prävention leisten?
27. Was lernen Sie im Yoga, was Sie als Psychoanalytiker*in anwenden?
28. Unter welchen Voraussetzungen empfehlen Sie welchen Patient*innen Yoga zu praktizieren?
29. Welche Reaktionen bekommen Sie von Ihren Patient*innen?
30. Wann und inwiefern können Psychoanalyse und Yoga inkompatibel sein oder sich gegenseitig an einem Prozess/Fortschritt hindern?

Zukunft

31. Wie sehen Sie die Zukunft der Psychoanalyse?
 32. Wie sehen Sie die Zukunft des Yoga in Deutschland bzw. im „Westen“? (Was denken Sie über die sogenannte „Yoga-Bewegung“ oder den Yoga-Hype?)
 33. Wie sehen Sie die Zukunft einer Verbindung von Psychotherapie/Psychoanalyse mit Yoga im Westen?
- A. Was fehlt Ihnen bisher thematisch in diesem Interview?
- B. Gibt es noch etwas, was Sie gerne noch sagen oder teilen möchten?

II. Beispielhaftes Transkript

Datum: 09.07.2017

Uhrzeit: 14:00

Interviewerin: Stella Schreiber

Anonymisiertes Kürzel der interviewten Person: C

1. I: genau erstmal möchte ich sie äh kurz ähm, * zwei äh fragen äähm, ihnen zwei fragen stellen zu den demographischen daten; wie alt sie sind und wo sie leben? #00:00:20-9#
2. C: ich leb' hier in [ORT 1]. #00:00:22-7#
3. I: mhm #00:00:23-1#
4. C: das ist meine praxis, aber hier wohn' ich nich', ja? #00:00:26-9#
5. I: mhm #00:00:27-7#
6. C: (uvs.) wohn' in der innenstadt. ja und ich bin 62 jahre alt. #00:00:30-8#
7. I: mhm * uund wie lange arbeiten sie schon als psychoanalytiker? #00:00:34-8#
8. C: ui (LACHT) Seeeit (ATMET TIEF EIN) 19*91. #00:00:44-5#
9. I: '91. und wie haben sie sich für diesen beruf entschieden? *2* wie kamen sie dazu, dass sie psychoanalytiker wurden? #00:00:52-1#
10. C: (SCHMATZT) ich hatte vorher 'ne psychiAterausbildung gemacht äh und dabei auch äh psychotherapie weiterbildung, aber * der eigentliche trigger ist schon im studium passiert. #00:01:08-2#
11. I: mhm #00:01:08-3#
12. C: also im kurs mit äh herrn [NAME], ich weiss nich' ob der name ihnen noch was sagt? #00:01:12-9#
13. I: ja, da klingelt was. #00:01:14-0#
14. C: ja äh, psychoanalytische neurosenlehre #00:01:17-3#
15. I: ja #00:01:17-3#
16. C: hat der geschrieben. #00:01:17-7#
17. I: mhm #00:01:18-0#
18. C: er hat damals den lehrstuhl in [ORT 2] gehabt, wo ich auch studiert hab' #00:01:21-6#
19. I: mhm #00:01:22-2#
20. C: * und * er hat diesen kurs für psychosomatik gemacht/ da hab' ich 'nen interview machen können mit jemand, äh also 'n ECHtes interview, #00:01:32-0#
21. I: ja #00:01:32-5#
22. C: ne? kein gefaktes/ und das war auch klasse, ne!/? und da hab' ich gedacht DAS will ich machen später. #00:01:39-1#
23. I: mhm #00:01:39-7#
24. C: das wars' ERSTE MAL, dass ich imm (ATMET EIN) medizinstudium so=n nen richtigen * KICK bekommen hab', wenn man so will. #00:01:48-0#
25. I: ja #00:01:48-5#
26. C: (uvs.) da hab' ich gedacht „DES machste später mal.“ #00:01:50-8#
27. I: mhm #00:01:51-3#
28. C: und dann ging das nen' bisschen andere wege noch, also eben erstmal über die psychiaTRIE und/ (ATMET EIN) * ja kinderpsychiatrie wollt' ich machen. das hat sich dann aber alles äh zerschlagen äh * dieser WUNSCH, psychoanalitiker zu werden, der hat sich dann doch weiter 'RAUS kristallisiert und äh ich hab' dann in [ORT 2] 'ne analyse gemacht (ATMET EIN) und während der psychotherapieausbildung (ATMET EIN) -weiterbildung, und * als ich dann hier nach [ORT 1] gezogen bin hab' ich mit ne psychoanalytikerweiterbildung

- angefangen. #00:02:24-2#
29. I: mhm *2* und äh welchem institut oder verband gehören sie an? #00:02:30-3#
30. C: der DPV #00:02:31-9#
31. I: mhm #00:02:33-6#
32. C: hier psychoanalytische arbeitsgemeinschaft [ORT 1] #00:02:36-2#
33. I: mhm #00:02:36-8#
34. C: wie die anderen beiden, ne? ja? #00:02:38-1#
35. I: ja. #00:02:39-6#
36. C: mhm. ja. #00:02:42-3#
37. I: und was mögen sie an ihrem beruf? #00:02:44-0#
38. C: „was mag ich an meinem beruf?“ (ATMET EIN) *6* die überraschung. #00:02:52-3#
39. I: mhm #00:02:55-4#
40. C: weshalb, * die dinge nich' vorhersehen kann. ne? dass man sich drauf einstellen muss. man muss IMmer wieder neu. ja? das ist 'ne herausforderung. *4* in BEZIEHungen zu kommen. vor ALlem in beziehungen zu kommen. äh * und die veränderung von beziehungen zu erleben. #00:03:16-8#
41. I: mhm #00:03:18-0#
42. C: das ist, was ich (uvs.), jetzt könnte ich stundenLANG glaube äh #00:03:22-9#
43. I: ja #00:03:22-9#
44. C: ich darüber sprechen, aber * ich lass' es erst mal dabei, vielleicht äh fällt mir äh später noch was ein. #00:03:28-4#
45. I: OK. ja gerne. und äh welche grenzen geraten sie in ihrem ähm beruf persönlich? ähm aber auch in, ähm, * in der behandlung mit den patienten und patientinnen? #00:03:48-2#
46. C: *9* (ATMET EIN) AALSO *5* ich sehe hier in der regel schwer kranke menschen auch. ähm, also se/ seelisch schwer angeschlagene menschen (ATMET EIN) und *4* das geht jetzt auch noch=n bisschen zurück auf die vorherige frage, ne? man *2* man wird JA, äh von den *2* personen mit denen ich spreche werde ich ja auch persönlich angesprochen. äh also es werden dinge in mir freigesetzt. #00:04:32-4#
47. I: mhm #00:04:32-4#
48. C: erinnerungen wach gerufen. das schätze ich enorm, aber d=s, man kommt auch an seine grenzen. #00:04:39-8#
49. I: mhm #00:04:39-8#
50. C: iirgendwann kommt man an seine grenzen. (ATMET EIN) WENN sich das *2* sieben mal am tag wiederholt, also acht mal äh pro tag *2* bleiben kleine * reste zurück. trotz aller selbstreflektionen. * trotz aller supervisionen, die ich NACHwieVOR mache/ immer noch mit herrn [NAME], #00:05:05-5#
51. I: mhm #00:05:05-5#
52. C: wir sind in 'nem supervisionsprozess. also wir fahren zusammen zu jemand, zu nem NOCH erfahrenerem typen. #00:05:13-0#
53. I: mhm #00:05:13-3#
54. C: (ATMET EIN) ja. *7* d=s war übrigens dann auch 'n grund für mich YOGA anzufangen. * um diese seelischen reste, die ich WEder durch meine ja eigene analyse, NOCH durch supervision, noch durch intervission, oder eigene reflektion, wie auch immer/ ja hätte äh, ja also bearbeiten können, oder äh auflösen können/ es bleibt IMmer ein gewisser rest. #00:05:48-4#
55. I: mhm #00:05:48-9#
56. C: es bleibt ein gewisser rest. * allein dadurch dass man, wenn man SO viel arbeitet, *3* so intenSIV, ne? wir sind ja in 'nem sitzenden beruf. das ist die schwierigkeit #00:06:04-1#

57. I: mhm #00:06:04-5#
58. C: für meine begriffe. (ATMET EIN) 'ne. also es is' EIN UNgeheuer lebendiger beruf äh ich bin jaa PERmanent seelisch, geistig, intellektuell ANgesprachen und gefordert. (ATMET EIN) *2* aber * wir sitzen still. #00:06:20-5#
59. I: mhm #00:06:21-0#
60. C: und aalle emotionen kommen ungefiltert auf mich * drauf. äh ne. (ATMET EIN) *2* und diese bewegungslosigkeit fführt ja dann dazu, dass EINiges von dem einfach auch in dem, in den körper wandert. #00:06:40-0#
61. I: mhm #00:06:40-4#
62. C: und das sind grenzen. *3* (ATMET EIN) das hab' ich, ich hab' deswegen auch angefangen 'n bisschen weniger zu arbeiten jetzt. ich merke das jetzt auch mit dem alter so=n bisschen, ne? also mm ich bin bald 63 jahre alt (ATMET EIN) *3* mache VIEL 'ne, ich hab/ ich hab' ihnen erzählt, ich bin auch, äh ja, als yoga lehrer unterwegs/ war jetzt gerade 'ne woche unterwegs, auch in paris/ ja mache ziemlich viele sachen. mach' auch viel SPORT, ne, ja. *2* ich MUSS auf meine gesundheit achten. #00:07:16-3#
63. I: mhm #00:07:16-6#
64. C: das kommt auch mit dem YOga, ne? auch mit der anaLYSE w, w, MEHR mit dem yoga. man wird da äh ja sensibler furr den organismus. also für de ffür das seelisch-körperliche zusammenwirken und #00:07:31-3#
65. I: mhm #00:07:31-6#
66. C: (ATMET EIN) * da hab' ich, IRgendwann gedacht es wird jetzt zeit, n bisschen weniger zu machen. also ich WILL immer arbeiten ne, aber nich' immer acht stunden am tag. #00:07:43-3#
67. I: mhm #00:07:44-5#
68. C: mit patienten 'ne. was dann sonst noch ist, das sind ja andere dinge, ne. #00:07:48-3#
69. I: mhm (bejahend). das is' ja auch das schöne, dass man sich das in dem beruf auch selber schön gestalten kann #00:07:54-9#
70. C: GEnau. genau. #00:07:57-0#
71. I: ja. und in der behandlung mit den patienten, ähm welche grenzen erfahren sie da? #00:08:04-1#
72. C: *15* (ATMET EIN UND AUS) ich weiss nich' (LACHT) #00:08:22-2#
73. I: (LACHT) ok #00:08:23-4#
74. C: ich weiss nich' (LACHT) ALso. ja, das w ich komme immer wieder in HOCH schwierige situationen, also äh gerade, wenn ich so, ja, äh, äh, persÖNlich angesprochen bin, äh * ja *2* da wird GANZ viel wach gerufen. aber DAS macht ja auch den reiz aus. ich WILL das da also/ da/ es kann sein, dass ich dann äh oft TAGE lang vielleicht auch WOCHEN lang manchmal, ja, damit RUMlaufe 'ne und uh nich' weiss „wie komm ich jetzt aus der situation RAUS? wie kann ich das verstehen?“ 'ne, DAS ist die anforderung. #00:09:02-9#
75. I: mhm #00:09:03-1#
76. C: also wenn das 'ne grenze wäre, könnte ich äh alles an' nagel hängen (LACHT) #00:09:07-7#
77. I: JA. ok. #00:09:09-1#
78. C: ALsoo äh d, die ANforderung äh KANN vielleicht ja mal grenzwertig werden, also ich SAG mir dann öfter schon mal ahhh d/ ich/ mir REIcht des jetzt 'ne, ich KANN nich' mehr, 'ne #00:09:23-1#
79. I: mhm #00:09:23-6#
80. C: Aaber, *2* das kommt vielleicht sogar hin und wieder vor, d d dass ich das mal nem patienten SAge wie SEHR er mich, äh ja äh jaa, * TRIFFT oder wie UNerträglich ja es wird, 'ne. also das in DEM sinn, dass ich ihm dann vermittele,

- dass er mich spühren lässt 'ne, wie UNerträglich sElne situation auch ist. ja. äh.
2 aber damit arbeiten wir dann. #00:09:51-9#
81. I: mhm #00:09:52-4#
82. C: und in sofern WIRD es dann erträglich. #00:09:55-9#
83. I: mhm #00:09:56-9#
84. C: also wenn DAS mit grenzen gemeint ist 'ne. ich weiss nich' vielleicht ham sie noch andere ideen für „grenze“ #00:10:02-1#
85. I: das is' #00:10:03-1#
86. C: sehr offen gehalten #00:10:03-8#
87. I: JA, es ist ihre interpretation #00:10:05-5#
88. C: SO ist es meine interpretation mhm #00:10:07-6#
89. I: ja. ähm sie ham jetzt schon, ähm * eigentlich viel dazu gesagt, was dann passiert. äähm, dennoch würde ich die frage gerne nochmal SO stellen, wie sie damit UMgehen? also ist es das YOGA, es das ZUlassen uund auch zeit vergehen lassen, wenn ich das richtig #00:10:29-2#
90. C: zeit? #00:10:30-4#
91. I: zeit vergehen lassen #00:10:31-2#
92. C: ja #00:10:32-1#
93. I: ähm wenn ich das richtig verstanden habe #00:10:34-5#
94. C: ja #00:10:34-3#
95. I: durch das YOGA auch diese körperliche anspannung los zu werden, * was sich vielleicht dem körper festsetzt. #00:10:43-0#
96. C: verstehen. versuchen. ja, also NICH' intellektuell zu verstehen, sondern WENN ich KÖRperlich verspannt werde, nacken, rücken, oder bauchschmerzen, ne? das kommt häufiger vor mhm ja. oder auch ANdere organschmerzen. ich hatte/ ich hab' EINE situation mit einem patienten erlebt, darüber hab' ich auch mal was geschrieben. DAS ist auch 'ne möglichkeit mich zu befreien, ne. #00:11:14-5#
97. I: mhm #00:11:15-3#
98. C: ein patient, äh ja ähm der mich in den zustand gebracht hat, dass ich dachte ich hab' jetzt hinter der couch 'nen herzinfarkt. #00:11:21-1#
99. I: mhm #00:11:21-6#
100. C: also MASSive herzscherzen im (ATMET EIN) ja ähm, DAS äh ja äh * verSUCH ich * äh eben auch ja, äh *4* nich'/ weniger NUR intellektuell, sondern EMOTional zu verstehen. #00:11:44-2#
101. I: mhm #00:11:44-8#
102. C: und zu f/ ich verSUChe, DEN dingen AUF den grund zu gehen, ne. das äh mach' ich also für mich, ich bespreche mich dann auch mit kollegen. ich hab' in diesem einen speziellen fall wie gesagt auch * etwas geschrieben. #00:11:59-5#
103. I: geschrieben mhm #00:11:59-5#
104. C: mhm (ATMET EIN) UND das yoga hilft mir natürlich enorm dabei. #00:12:05-4#
105. I: mhm #00:12:05-6#
106. C: 'ne diesen/ diese extrEM gehaltenen, FESTgehaltenen zustände #00:12:12-7#
107. I: mhm #00:12:13-3#
108. C: auch wieder etwas aufzulösen, ne? aber, * äh es ist auch wichtig mich äh dafür offen zu halten. also ich halte=s, ich weiss nich', ob ich das mal erwähnt habe, ich halte=s da sehr mit bion und ähm #00:12:26-3#
109. I: mhm #00:12:27-5#
110. C: „nich' verstehen wollen“. DAS ist dieses OFFenhalten der situation, ne? #00:12:31-6#
111. I: mhm #00:12:32-1#
112. C: no understanding. keine, oder zumindest, w äh also es heisst ja nich', dass wir

- keine wünsche haben dürfen und nich' verstehen dürfen und so, es pasSIERT ja, ob wir wollen oder nich', ne. wir HABen wünsche, ne. also wir sagen „no desire. no understanding“, ne? #00:12:47-2#
113. I: „no memory“ #00:12:47-4#
114. C: soo. „no memory“, genau. wir HABen aber alles 'ne, und wir müssen damit ARbeiten #00:12:53-2#
115. I: ja #00:12:53-6#
116. C: wir müssen FESTstellen, ne? DAS ist die herausforderung und/ un' so verstehe ich das zumindest, ne? ja ja, äh * wir müssen uns äh sensibel machen dafür, ne? DAS wir jetz' 'nen wunsch oder 'nem bestimmten/ 'ner bestimmten erinnerung hinterherhinken #00:13:10-5#
117. I: mhm #00:13:11-0#
118. C: oder, dass wir etwas FESTzurren wollen, unsererseits verstehen wollen, (ATMET EIN) wen=sch die/ dies/ diese/ ja äh, diesen DRUCK spüre, DANN kann ich a anfangen darüber nachzudenken. #00:13:22-7#
119. I: mhm sie ham jetzt schon einige dinge genannt, die sie als ausgleich bezeichnet haben: das schreiben, das yooga, ähmm dann die supervision und intervission, #00:13:36-6#
120. C: mhm #00:13:36-9#
121. I: den sport #00:13:38-0#
122. C: mhm #00:13:39-4#
123. I: ähm, sind das die dinge die sie ähm, als ihre selbstfürsorge und/oder psychohygiene bezeichnen würden? #00:13:47-9#
124. C: spielen 'ne grosse rolle. aber äh ohne familie geht nix. #00:13:50-8#
125. I: familie auch!# #00:13:52-0#
126. C: (LACHT) ja klar! #00:13:52-6#
127. I: klar #00:13:53-2#
128. C: ich bin verHEiratet, hab' zwei erwachsene kinder, bin mittlerweile auch zweifacher großvater (ATMET EIN) #00:13:59-6#
129. I: mhm #00:14:00-0#
130. C: also * ohne äh oohne die familie *6* weiss ich nich' ob ich das SO machen könnte. #00:14:12-5#
131. I: mhm #00:14:13-0#
132. C: oder machen wollte. *2* denk' ich jetzt zum ersten mal so richtig darüber nach, ne? #00:14:18-6#
133. I: mhm #00:14:19-2#
134. C: ich glaube (ATMET EIN), ja, ich glaube, d=s es WÄRE zumindest anders. es wäre anders, 's gut. FREUNde spielen ja auch 'ne grosse rolle äh, ne? #00:14:26-8#
135. I: mhm #00:14:26-9#
136. C: das ist äh keine frage, ja (ATMET EIN) * aber *3* die familie ist für mich wichtig. ja äh #00:14:37-7#
137. I: mhm #00:14:38-3#
138. C: also die würde ich an erster stelle äh setzen, äh ww, ne? so das läuft sublimiNAL, wenn man so will, äh immer mit, ne? #00:14:45-9#
139. I: ja #00:14:47-8#
140. C: und sport, yoga, vor allem YOga, ja und äh schreiben, reflexion, das * baut sich darauf auf. #00:14:56-0#
141. I: mhm #00:14:56-8#
142. C: so würde ich mir das sagen #00:14:58-4#
143. I: (ATMET EIN) und wann und wie sind sie zum yoga gekommen? #00:15:02-3#
144. C: ich BIN zum YOga gekommen über den herrn [NAME]. #00:15:05-2#

145. I: ach ja!? #00:15:06-0#
146. C: genau! mhm #00:15:07-9#
147. I: schön. #00:15:08-4#
148. C: also, herr [NAME] hat mich während der ausbildung kennen gelernt (ATMET EIN) *4* da äh hab' ich hier=n an der uni in der äh psychosomatik gearbeitet. es war 'ne stelle frei, äh dann hab' ich den herrn [NAME] gefragt, ob er mich/ äh, sich bewerben will, und das hat dann auch geklappt, ne, der hatte lust und dann haben wa' einiges zusammen gemacht und ich/ äh wir ham uns dann auch befreundet und ich hab' dann mitbekommen, dass er yoga macht. ich hatte früher, (ATMET EIN) als ich selbst noch student war, ja, da hab' ich so einige dinge, so ZEN buddismus, äh hab' ich so n' bisschen äh mitverfolgt. (ATMET EIN) ja, äh transzendente meditation. aber das hat mich alles nich' wirklich so angesprochen. aber die art und weise wie er über yoga gesprochen hat, hat mich äh fasziniert. #00:16:00-1#
149. I: mhm #00:16:00-2#
150. C: und da hab' ich gesagt „ahh, das solltest du mal machen“, ne? und dann hab' ich gemerkt, dass ich vor dem, das war nämlich glaube ich mein zweites zentralseminar... ne, das erste zentral... das erste oder zweite, ne ich weiss es nich' mehr genau * ja äh, da merkt' ich also die spannung stieg, und dann dacht' ich, “jetzt will ich mal gucken, dass ich mich so=n bisschen entkrampfe” ne und (ATMET EIN) #00:16:20-2#
151. I: mhm #00:16:20-9#
152. C: dann äh hat er mir ä mal 'ne 'nee GANZE abfolge von übungen gezeigt. (ATMET EIN) wir haben einige, ja, einige ähm stunden miteinander da verbracht. also er hat mir mehrere übungen gezeigt, der sagte das ist so=n program, dass er kennt, ne? (ATMET EIN) das wollt' er mir mal zeigen, und danach ja hat er mich mit seinem damaligem lehrer vertraut gemacht, dem [NAME], und ich äh bin dann auch zu [NAME] gegangen, nach [ORT]. ne, so. *2* weil mich DAS tatsächlich von ANfang an, ne, also von der/ vom ERsten mal wo ich yoga praktizierte, hab' ich (ATMET EIN) * äh ja, das gefühl gehabt DAS mach ich jetzt halt, ne? (LACHT) das war wie essen und trinken. #00:17:09-0#
153. I: mhm #00:17:09-3#
154. C: also kein/ also hatte wenig mit LUST oder NUR neugier zu tun. neugier spielt natürlich ne grosse rolle, aber, vor allem/ es war/ ich hab' gemerkt, da passiert etwas, was mir gut tut. #00:17:20-4#
155. I: mhm es hat geklickt, so. #00:17:22-2#
156. C: ja, ja das hat mir gut getan und ich wusste, DAS ist nichts geschlossenes, das wird sich * WElt er entwickeln, äh und äh das hat etwas äh mit * meinem körper zu tun, aber auch mit meiner seele, ne? #00:17:35-8#
157. I: mhm #00:17:36-0#
158. C: ich hab' gemerkt, dass es einfach SEHR ausgleichend is' #00:17:39-5#
159. I: mhm #00:17:40-0#
160. C: sehr. nich' nur, k körperlich entspannend, sondern es hat mich auch INnerlich sehr beruhigt, ne? #00:17:47-6#
161. I: mhm #00:17:48-1#
162. C: es waren DINGE, die/ das war ja * ja, das war ja dann *, das war '92 glaub' ich * mhm * ja sie haben vorhin gefragt, wann ich zum ersten mal/ äh seit wann ich psychoanalytisch arbeite? ich hab' das also von meiner kandiDaten zeit abgerechnet, weil das/ von da arbeite ich ja #00:18:11-8#
163. I: ja #00:18:12-1#
164. C: auch analytisch, ne? also '92 hab' ich/ mein ich/ dann das zweite zentralseminar gemacht, da, ne, DA ging das dann los mit dem YOga und ich hab'

- gemerkt, dass ja, erÖFFnet mir noch, tja * also MEIN äh, mein' horizont, meinen GEIstigen ähm, mein' intellektuell', also oder wenn/ wenn ich=s so will, den/ den RAUM in den ich fühlen und denken kann (KLATSCHT). #00:18:42-1#
165. I: mhm #00:18:42-6#
166. C: das war so ziemlich UNmittelbar 'n EINdruck von mir, der sich dann auch bestätigt hat. DAS hab' ich in DER form in der dichte in der analySe, in meiner eigenen analySe, (ATMET EIN) nich' erlebt. #00:18:55-7#
167. I: mhm #00:18:56-7#
168. C: diese, diese art öffnung. also es ist viel anderes in der phh, in meiner LEHRanalyse passiert, ne? #00:19:02-2#
169. I: ja. #00:19:02-6#
170. C: aber diese TIEfe, äh hab' ich * ähh im YOGA erlebt #00:19:11-2#
171. I: ÖFFnung is' vielleicht auch schon so der nächste äh stichpunkt, äh d für die nächste frage, und zwar: was IST yoga für SIE? sie ham grad schon einiges dazu gesagt „es ist ÖFFnung“ #00:19:23-3#
172. C: genau. #00:19:24-7#
173. I: wollen sie da vielleicht noch was ähm ergänzen oder ist das vielleicht für sie sozusagen das prägende? #00:19:31-4#
174. C: des ham sie vielleicht schonmal gehört, ge vielleicht gestern bei herrn [NAME]. das ist halt unser lehrer [ZEIGT AUF EIN BILD HINTER IHM AN DER WAND] #00:19:38-1#
175. I: mhm #00:19:38-4#
176. C: ne, desikachar. der sagte „yoga is' beziehung“ #00:19:42-5#
177. I: mhm #00:19:43-9#
178. C: (SCHMATZT) und * SO würd ich das yoga auch für mich erleben. ne. das hab' ich durch ihn dann später auch, äh, also erFAHRN, durch desikachar. es is' ei' beZIEHUNG * zu ANderen, aber es ist auch beziehung zu mir selbst. #00:20:01-6#
179. I: mhm #00:20:02-2#
180. C: also mit den unterschiedlichen (ATMET EIN) ja, * energetischen niveaus, wenn man so will #00:20:09-3#
181. I: mhm #00:20:10-8#
182. C: in mir. ne. mhm (bejahend). #00:20:12-9#
183. I: und wie oft #00:20:14-7#
184. C: beziehungen allgemein. *7* meine FRAU hat mal gesacht (LACHT) hätt' ich mit dem yoga nich' angefangen, hätt' sie sich vielleicht von mir trennen müssen. #00:20:29-8#
185. I: mhm #00:20:30-7#
186. C: (SCHMATZT) w WEIL ich DA noch nich' soo (ATMET EIN) offen FÜR die beziehung war #00:20:38-5#
187. I: mhm #00:20:39-3#
188. C: ne, also WIRKlich offen. also man is immer äh auf ne weise offen, ne so, (ATMET EIN) aaber, *4* SIE hat das SO beschrieben, äh dass, dass sie den eindruck hatte, dass ich mich durch das YOGA, n noch mal für SIE weiter geöffnet hab'. #00:21:01-1#
189. I: mhm #00:21:01-6#
190. C: ne. sie hat den eindruck gehabt, äh sie kann mich besser erreichen. ich war vorher nich' GANZ so erreichbar für sie. #00:21:08-7#
191. I: ja. #00:21:09-1#
192. C: nich' SO in der weise. ne? das beschreibt=s glaub' ich ganz gut. #00:21:13-6#
193. I: mhm schön. #00:21:14-1#
194. C: mhm #00:21:15-0#
195. I: (ATMET EIN) uund wie oft praxi/ praktizieren sie yoGA? #00:21:18-7#

196. C: jeden tag. #00:21:19-8#
197. I: jeden tag. #00:21:21-4#
198. C: jeden tag. ne guute stunde #00:21:23-5#
199. I: mhm #00:21:24-5#
200. C: die praxis hat sich verändert. * auch. also ich b, mir is immer noch sehr, auch, ASAna geprägt, äh ne. aber * so das, ja, * AATmen, weiss nich' wie sie=s kennen gelernt ham des yoga, also w wir, wir haben des SO vermittelt bekommen/ bekommen so wie patanjali es beschreibt. #00:21:52-7#
201. I: mhm #00:21:53-4#
202. C: ne also, d=s * die beWEGung NUR im zusammenhang mit dem atem funktioniert. ne es gibt ÖFFnende bewegung, schliessend' bewegung #00:22:03-1#
203. I: mhm #00:22:03-6#
204. C: beim öffnen atmen wir ein, beim schliessen atmen wir aus. #00:22:07-5#
205. I: mhm #00:22:07-6#
206. C: ne. (ATMET EIN) *2* also in sofern spielt der atem IMMER ne rolle, er spielt die HAUptrolle. krichnamacharya, das ist ER [ZEIGT AUF EIN ANDERES BILD HINTER SICH], der, der symbolisiert. also dieses foto symbolisiert krichnamacharya, das ist sein vater [VON DESIKACHAR AUF DEM ANDEREN FOTO] (ATMET EIN) #00:22:20-5#
207. I: mhm #00:22:21-0#
208. C: ne, DER sagte am Atem/ der Atem is zentral. ähm (ATMET EIN) * er öffnet den zugang zum körper, aber auch den zugang nach INnen. #00:22:34-5#
209. I: mhm #00:22:35-6#
210. C: (ATMET EIN) und dementsprechend spielt so/ nah schon is=ser schon mittlerweile auch etwas w w, ja, intensiveres m mediTIERen 'ne rolle, ja im ANschluss, ne. aber v vor allem in verbindung mit singen. ich singe dann auch, ne. also vedische lieder. #00:22:54-9#
211. I: mhm #00:22:55-5#
212. C: ne. (LACHT) #00:22:57-7#
213. I: ja. #00:22:59-7#
214. C: ich weiss nich', ob sie damit kontakt ham auch mit äh vedischen liedern? #00:23:02-4#
215. I: bis jetzt noch nich'. #00:23:03-4#
216. C: DAS is/ DAS hat/ war der nächste schritt #00:23:07-7#
217. I: ja #00:23:08-0#
218. C: im yoga auch, ne? auch im YOGA sind dinge offen geblieben für mich, ne. also, oder UNzugänglich, ne? also, v von was ich, was ich vorhin äh beschrieben hab' mit diesem (ATMET EIN) jaa äh mit diesen verSPANnungen, inneren Ablagerungen, wie auch immer. (ATMET EIN) DAS * ja äh * DA hab' ich den EINdruck, durch das SINGen, ja, passiert da nochmal was. #00:23:37-4#
219. I: d=s dann nochmal die nächste stufe dann. #00:23:40-5#
220. C: DAS ist die nächste stufe. #00:23:41-1#
221. I: ja #00:23:41-6#
222. C: uh. #00:23:42-7#
223. I: und die kommt dann für mich wahrscheinlich noch #00:23:43-9#
224. C: ja #00:23:44-3#
225. I: irgendwann. (LACHT) #00:23:45-3#
226. C: (LACHT) #00:23:45-8#
227. I: wenn der richtige zeitpunkt is' #00:23:46-8#
228. C: mhm #00:23:48-1#
229. I: ähm, ä w wie würden SIE den STIL beschreiben, oder nach welcher traditioon

sie praktizieren, also sie ham jetzt ihre verschiedenen lehrer beschrieben. ähm. *
es ist, ich nehm an es ist so=n äh traditionelles hathaa yoga. wie würden sie/
würden sie=s überHAUPT so b als einen stiiil beschreiben, #00:24:10-2#

230. C: nee #00:24:11-1#

231. I: oder?

232. C: früher sagt' man viniyoga #00:24:13-6#

233. I: ja. #00:24:14-1#

234. C: kennen sie wahrscheinlich auch #00:24:15-7#

235. I: mhm #00:24:15-6#

236. C: aus berlin, ne? da, es gibt=s ja ne grosse tradition #00:24:18-1#

237. I: mhm #00:24:18-5#

238. C: von vini yoga. ne. (ATMET EIN) mit äh imogen dahlman #00:24:22-4#

239. I: mhm martin soder #00:24:24-0#

240. C: martin soder, mhm ja mm * ich, mir war nich' klar warum desikachar den
beGRIFF irgendwann nich' mehr wollte, ne. ja er/ aber ich glaube er WOLLte, äh
grade NICH', dass yoga FESTgelegt wird, ne. #00:24:44-5#

241. I: mhm #00:24:44-9#

242. C: also, wenn sie WOLLen ja, äh kann man sagen, äh ja patanjali beschreibt das
im zweiten kapitel der yoga sutren ganz genau, ne? tapaḥ-svādhyāyeśvara-
praṇidhānāni kriyā-yogaḥ. KRIYA yoga. #00:25:00-1#

243. I: mhm #00:25:02-3#

244. C: wir machen KRIYA yoga, BEWEGung, ne. wir machen bewegung. (ATMET
EIN) s von, äh mit 'nem, mit 'ner äh, mit nem e eLAN durchgeführt werden soll, ne.
tapas. äh, tapaḥ svādhyāy, die selbstreflektion #00:25:16-8#

245. I: mhm #00:25:17-3#

246. C: und ICH mache praṇidhānāni *2* alles ja, ja, wie kann man sagen, LOSlassen,
ich bi/ ne, ja #00:25:29-9#

247. I: mhm #00:25:29-6#

248. C: eśvara, sacht ihnen vielleicht was, ne? eśvara is äh diese GÖTTliche energie,
wenn man so will. die energie ÜBER uns äh ne, ja, wenn man nich' gott sagen will
(ATMET EIN) ja. also, dieser ausdruck hat bedeeeutet, wenn man SO will, ja äh
ich, äh MACHE nich' etwas „um zu“ äh also, um * konkrete erfolgserfahrungen,
erfolgserlebnisse zu haben, sondern (ATMET EIN) ja * „ich bin offen für das was
passiert“, #00:26:00-4#

249. I: mhm #00:26:00-8#

250. C: also es heisst man LEGT * alles, was mit fr/ den FRÜCHten, den ergebnissen
zu tun haben kann, ja, dieser über*geordneten instanz (LACHT) #00:26:12-1#

251. I: mhm #00:26:13-0#

252. C: zu füssen. yeśvara-praṇidhānāni - "los lassen", ne. (ATMET EIN) nich' dran
festhalten wollen. #00:26:17-8#

253. I: mhm (ATMET EIN) #00:26:18-8#

254. C: das ist die art wie ich yoga mache, ne? #00:26:22-8#

255. I: und siee praktizieren täglich * alleine? #00:26:26-2#

256. C: mhm #00:26:26-6#

257. I: nehm' ich an!? praktizieren sie NUR alleine, oder praktizieren sie auch in der
gruppe? #00:26:31-2#

258. C: nee. ICH nich' äh. ich pr/ ja (ATMET EIN), alsooo ich unterrichte hin und wieder
in gruppen, äh #00:26:38-7#

259. I: ja #00:26:39-5#

260. C: ne? ja, aabeer/ ja, ich * ich hab' da wäh/ während meiner ausbildung in gruppe
praktiziert, aber das yoga is=n verinnerlichungsprozess. #00:26:52-1#

261. I: mhm #00:26:52-6#

262. C: *6* ich hab' das letztenendes auch SO vermittelt bekommen äh, ne? und das ist auch meine erfahrung äh, ne? (ATMET EIN) also, dass *2* ich * am EHESsten in/ in, ja, im zustand der versenkung komme, ne, WENN ich das yoga für mich praktiziere. (ATMET EIN) weeil, *2* 'ne gruppenerfahrung is' ja AUCH SCHÖN ne, ja, is' aber ANders als in der psychotherapiee, wo man äh grÜppe, ja, wo es bestimmte indikaTIONEN für gruppe gibt, #00:27:35-1#
263. I: mhm #00:27:35-3#
264. C: ne. so. (ATMET EIN) * es ist 'ne schöne erfahrung MIT anderen zusammen zu arbei/ äh, zusammen zu praktizieren. (ATMET EIN) aaber, LETZTenendes, * wenn sie ja an die acht glieder im yoga denken - pratyāhāra #00:27:53-5#
265. I: mhm
266. C: heisst, die/ die sinne werden von aussen, also von ihren äusseren am/ ANheftungen zurückgenommen um 'ne erfahrung von INNen zu machen. und dann mach' ich des, das kann ich nur für mich machen #00:28:09-0#
267. I: mhm #00:28:09-7#
268. C: das geht nich' in der gruppe. weil das heisst, da wird die ähm die ja die aufmerksamkeit wieder von mir weggezogen #00:28:17-4#
269. I: mhm #00:28:19-4#
270. C: das kommt später, NACH dem yoga. SINGEN ka/ tut man zusammen, ne. singen kann ich auch ALLEIne, aber die erfahrung zusammen zu SINGen is', äh das is' äh ne andere geschichte. #00:28:29-7#
271. I: ja #00:28:30-2#
272. C: mhm #00:28:31-0#
273. I: und, äahmm * WAS gefällt ihnen am yoga? wenn sie=s nochmal, auf diese art und weise, ähm beantworten * würden. #00:28:45-0#
274. C: die tiefe. #00:28:47-4#
275. I: mhm #00:28:47-7#
276. C: die tiefe der * der erfahrung. und die leichtigkeit, äh, die dadurch entsteht #00:28:53-8#
277. I: mhm #00:28:54-9#
278. C: ganz kurz und knapp. (LACHT) #00:28:56-0#
279. I: schön. ja. (LACHT) und an welche grenzen geraten sie in ihrer yoga praxis? #00:29:01-8#
280. C: es gibt asanas die ich nich' machen kann. #00:29:06-6#
281. I: mhm #00:29:07-3#
282. C: die ich nich' MEHR machen kann, die ich früher gemacht hab. *2* aber *3* ob das 'ne grenze ist. * äh wiss=n sie, äh ja, DAS entspricht aus dem wie wir yoga von krichnamacharya und desikachar vermittelt bekommen haben. *2* das, beinhaltet ja auch letztenendes vini-yoga äh, ne? * YOGA praktizieeren, heisst, DAS zu machen, was man machen KANN. * also sich DA auch zu fordern, ne? aber nich' zu ÜBERfordern. ABER auch nich' äh nich' sich zu unterfordern. #00:29:51-1#
283. I: mhm #00:29:51-6#
284. C: und in SOfern kann es eigentlich keine grenze geben, würde ich jetzt sagen. #00:29:58-6#
285. I: ja. #00:29:59-0#
286. C: mhm sofern gibt es keine grenze. (ATMET EIN) ja. und ich überschreITE allerdings 'ne grenze, wenn ich das nich' respektiere, #00:30:07-8#
287. I: mhm #00:30:08-3#
288. C: DANN hab' ich schon die grenze überschritten. * mhm #00:30:11-2#
289. I: und welchen einfluss hat ihr/ hat das yoga auf ihr leben? sie ham gesagt es hatte, zum beispiel ein #00:30:22-9#

290. C: grundlegend. #00:30:23-9#
291. I: großen einfluss auf ihr/ auf ihre beziehung. #00:30:26-3#
292. C: ja #00:30:26-3#
293. I: zu ihrer frau. können sie es noch ein bisschen beschreiben, in wiefern * yoga ein einfluss auf ihr leben hat? * oder hatte? #00:30:37-6#
294. C: immer hat (ATMET AUS) #00:30:38-9#
295. I: mhm #00:30:39-8#
296. C: immer noch HAT. (ATMET EIN) *5* also, *4* es PRÄGT eigentlich mein' ganzen tagesrythmus, ne? ich mach' des jeden morgen und merke wie ich von äh * DEM inneren zustand in dem ich/ in den ich dann KOMme, wie ich von dem zustand getragen werde. *4* und das wird im/ im tag * wieder aufgefrischt, wenn ich vielleicht 'n bisschen singe noch, #00:31:23-8#
297. I: mhm #00:31:24-4#
298. C: ne, zwischendurch. ich singe auch MORgens dann schon, aber äh *3* mittags oder abends nochmal * kurz. äh ne. nich' so lange, ne. also aber, doch (uvs.) üben so und äh. und ich versuche in kontakt dann nochmal mit mir zu kommen. (ATMET EIN) mhm (bejahend). DAS ist das eine. *3* das ANdere ist, dass äh ich den eindruck hab', dass es, *2* meine *4* meine fähigkeit auch mit anderen in * kontakt zu kommen beeinfluss hat. ne? das FREUT mich einfach. #00:32:08-5#
299. I: mhm #00:32:09-4#
300. C: das find ich total gut, ja. (ATMET EIN) ich war * 'n ziemlich impulsiver typ, * früher, auch=n bisschen rabiät vielleicht konnt' ich, also äh ich wie sagt man, ja äh, ja * bisschen JÄHzornig konnt' ich werden #00:32:29-1#
301. I: mhm #00:32:29-5#
302. C: ne? (SCHMATZT) DAS hat sich mit dem yoga ziemlich verändert. das find' ich ja unglaublich, ja. OHNE, dass ich das gefühl hätte, also, dass mir etwas verloren gegangen ist so. #00:32:40-4#
303. I: ja. #00:32:42-0#
304. C: (ATMET EIN) mhm (bejahend). so und ich äh, ich hab' TOLLE leute kennen gelernt. ich hab' TOLLE leute kennen gelernt mit denen ich zum teil zusammen arbeite, ne? äh. (ATMET EIN) eben auch, ne * wie ich vorhin erwähnt hab' in äh [ORT] #00:32:58-7#
305. I: mhm #00:32:59-7#
306. C: 'ne kollegin mit der ich äh, *2* n so=n programm entwickelt hab', jetzt über drei jahre hinweg, YOGA und geSUNDheit #00:33:15-2#
307. I: mhm #00:33:15-3#
308. C: wenn mann das so will, übersetzen will, ,YOGA et santé' * im französischen. wir wollten es nich' yogatheraPIE nennen weil, weil es uns nich' um das äh immer um den theraPEUtischen aspekt ging, äh soll. sondern, einfach yoga und gesundheit #00:33:33-1#
309. I: mhm #00:33:33-3#
310. C: man hält sich gesund damit ne. DAS is' n'türlich auch n einfluss ähm, verändert, ja ähm, das äh seine einstell/ also MEINE einstellung zum essen, äh ne. also das heisst nich', dass ich jetzt streng vegetarisch bin ne, aber, äh ja * ÜBERwiegend schon. #00:33:53-0#
311. I: mhm #00:33:53-8#
312. C: *4* (SCHMATZT) ja, ähh *4* DIESE FREUnde, die möcht' ich nich' missen. * ne auch gerade äh die, die ich im rahmen gefund/ jetzt ganz direkt von yoga kennengelernt hab. #00:34:13-3#
313. I: mhm #00:34:14-2#
314. C: das sin' eben menschen, die wie ICH auch, also auf 'nem weg sind in dem sie sich mit sich auseinander setzen können. IMMER wieder. IMmer wieder neu äh

ne. und auch 'ner idee nachgehen ne. nämlich also, DAS was wir gelernt haben WEITERzugeben, ne? wir wollen das weitergeben, ne? DAS ist ne TOLLE erfahrung. #00:34:34-5#

315. I: mhm #00:34:35-0#

316. C: (uvs.) ne das WEITERgeben DESSEN, was wir selbst erfahren haben, ne? spielt in der psychoanalyse natürlich auch 'ne, 'ne rolle ja. ich erleb=s irgendwie noch mal anders im im yoga. #00:34:46-3#

317. I: mhm das=n schöner stichpunkt für diee äh nächste frage, und zwar, welchen einfluss ähm, yoga auf ihre arbeit hat? auf ihre psychoanalytische arbeit. #00:35:00-7#

318. C: *17* ach, wie soll ich sagen? äh ja, *8* ich hab' den eindruck äh ja DURCH das yoga äh ja hab' ich 'ne bestimmte haltung entwickelt mhm (bejahend). *10* mit DER versuch ich äh den/ den personen auch in der analyse äh, die zu mir in die analyse kommen, zu beGEGnen. das wundert die machmal. äh, ne? * ja, eigentlich IMMER ne? die erleben das ANders als anderswo, ne? #00:35:59-6#

319. I: mhm #00:36:01-0#

320. C: aber das is' ja klar, ne? nich' jeder/ jeder is' anders. ähm. *18* es is' 'ne nich' ganz einfache frage auch, äh ne? ja also entweder bleibt es so relativ * oberflächlich oder man kommt ziemlich in die tiefe, jaaaa. (ATMET EIN) aber ich würde, würde ma' SO sagen, *4* ich GLAUBE, des is' vielleicht ganz gut, so. ich glaube, *3* ich hab', *4* die/ das/ die *3* theorie bions, ne? die art und weise wie bion arbeitet, über das yoga * besser verstehen können. #00:37:09-5#

321. I: mhm #00:37:10-2#

322. C: bion is' ein yogi. *3* hab' ich noch niemandem gesagt (LACHT) (LACHT) #00:37:15-5#

323. I: (LACHT) (LACHT) ich hab=s auf=m tape (LACHT) (LACHT) #00:37:20-1#

324. C: (LACHT) ja, jetzt is=s raus (LACHT) genau #00:37:22-7#

325. C: I: (LACHEN) #00:37:25-7#

326. C: bion is=n yogi #00:37:26-7#

327. I: mhm #00:37:27-4#

328. C: der, äh ja, *3* #00:37:28-9#

329. I: er is' ja auch in indien geboren #00:37:32-3#

330. C: er is' in indien geboren, hat acht jahre in indien gelebt, äh ne? ist da in berührung gekommen, auch mit den äh, AUCH mit den diesen alten gesängen, mit dem alten/ mit der alten philosophie. ja und das hat ihn äh sein lebenslang beschäftigt, äh ja, er hat auch mal gesacht, ne? dass er * ja * wenn er irgendwie in schwierigkeiten ist, ja, *2* die mahabharata [INDISCHER EPOS] liest. #00:38:01-2#

331. I: mhm #00:38:01-7#

332. C: da drin liest. oder in der bhagavad gita, die TEIL der mahabharata is' #00:38:04-8#

333. I: mhm #00:38:05-3#

334. C: mhm (bejahend). und ich meine, seine theorie hat viel mit, ja mit, der theorie/ * der philosophie des yogas zu tun, ne? also * der REINigungsprozess, wenn man so will. #00:38:20-8#

335. I: mhm #00:38:24-3#

336. C: äh die gedanken um O herum, ne? von bion, ne? ham SEHR viel mit der analy/, ähm mit/ mit dem/ mit dem/ mit yoga zu tun. mit der philosophie im yoga, ne? *5* irgendwann spricht er ja auch von dem GÖTTlichem #00:38:44-2#

337. I: mhm #00:38:44-8#

338. C: ne? aber, das ist eben NICH' kirchlich-göttlich gemeint, sondern, äh das, jaa äh, *3* ich/ ich deenke eben, dass er sich damit auseinander setzt, eben, dass es

etwas *7* gibt von dem wir beeinflusst werden, was sich immer weiter entwickelte.
wie=s/ ja ,wie sagt er das im englischen?' dieses "evolving" #00:39:17-7#

339. I: mhm #00:39:18-4#

340. C: "evolving O" ne? also, ja äh es ist etwas was sich immer weiter entfaltet ne?
3 und *9* DAS dazu führt, wenn ich das alles, wenn ich all das ernst nehme,
führt das dazu, dass ich nich' mehr SO, äh *2* innn, *4* in gestalt von DEUTungen
denke, ne? also das äh, DEUtende, oder * die interpretaTION äh, is' WICHTIG
ne? natur/ wir verhalten uns IMMER, wir de ne, mit jeder bemerkung die wir
machen, ne? Aber, diese *2* zenTRALE bedeutung, die äh, der der deutung vor
allem früher zugeschrieben wurde, die gebe ich ihr nich' mehr #00:40:24-9#

341. I: mhm #00:40:25-3#

342. C: es ist mehr * die haltung. äh ne? *10* (MUSIK KLINGELT IM HINTERGRUND)
das ist mein telefon. #00:40:39-4#

343. I: (LACHT) #00:40:40-5#

344. C: (LACHT) #00:40:41-5#

345. I: (LACHT) ein horn. #00:40:42-9#

346. C: 'n horn, genau. (LACHT) #00:40:43-9#

347. I: ja (LACHT) #00:40:44-5#

348. C: empfangene nachricht. #00:40:45-7#

349. I: mhm #00:40:46-6#

350. C: (ATMET EIN) ja. #00:40:47-6#

351. I: und wann ham sie besonders das bedürfnis danach yoga zu praktizieren?
#00:40:58-5#

352. C: *10* nich' nach 'ner stunde oder so. äh ich praktiziere yoga unabhängig
#00:41:08-8#

353. I: mhm #00:41:09-9#

354. C: davon. ich praktiziere yoga *2* jeden morgen, wie gesagt äh und äh, that's it.
#00:41:17-9#

355. I: mhm #00:41:18-1#

356. C: das genügt. #00:41:19-4#

357. I: und was würde passieren, wenn sie aufhören würden yoga zu praktizieren?
#00:41:24-3#

358. C: übele sache. (LACHT) #00:41:26-2#

359. I: mhm (LACHT) #00:41:27-1#

360. C: (LACHT) das w, das is nich' gut, das is so also, äh * jaaa, also irgendwie
KÖNNte natürlich, ne? also ich hab', man macht ja auch, ICH jedenfalls hab' hin
und wieder auch schon n so verSUCHe mit mir gemacht, was passiert wenn ich
nich' äh kein yoga mache... #00:41:44-2#

361. I: ja. #00:41:44-6#

362. C: ne? so * aber ERNSThaft, * ich bi/ * ich bin mir nich' sicher ob ich dann SO jetzt
vor ihnen sitzen könnte. #00:41:55-7#

363. I: mhm #00:41:56-2#

364. C: also, ich wär' körperlich 'n wrack. #00:41:58-9#

365. I: mhm #00:41:59-7#

366. C: ich hatte VIEle probleme körperlich, ne? auch schon bevor ich analytiker wurde,
ne? äh so, mit dem rücken vor allen dingen, schulterprobleme und so, ne?
(ATMET EIN) jaa * das ist alles weg. #00:42:13-6#

367. I: mhm #00:42:14-1#

368. C: das=s alles weg und *3* diese UNruhe die in mir is' ne? ja, die kommt wieder
wenn ich, nach 'ner gewissen zeit wenn ich äh, wenn ich KEin yoga mehr mache
immer. *2* und DANN sind natürlich diese, (ATMET EIN) *2* dieseeee, (MUSIK
KLINGELT WIEDER) ja *2* diese EINflüsse, die von patienten auf, ja auf mich

- PRallen dann auch in den, in den stunden #00:42:49-3#
369. I: mhm #00:42:49-8#
370. C: die kann ich dann nich' mehr so abfedern #00:42:51-8#
371. I: mhm #00:42:52-4#
372. C: ne? die kann ich, also A: nich' mehr so abfedern, C: ja, nich' mehr so aufnehmen. #00:42:59-8#
373. I: mhm #00:43:00-4#
374. C: das is' ja das, äh, wollte ich vielleicht vorhin noch sagen ne? also zu bion, ne? das AUFnehmende, also die container idee. DAS is' yoga. #00:43:10-3#
375. I: mhm #00:43:10-8#
376. C: ne? so mhm ja. das AUFnehmen UND, aber nich' im sinne von einfach aufnehmen und so weiter, ne? sondern * das auch wirklich, äh ja, ja äh *2* wie sagt man, äh erFAHREN, ne. so erFAHRUNG damit machen, ne? *3* DAS wäre mir OHNE yoga nich' mehr, also nich' SO in dem maße möglich. #00:43:41-1#
377. I: mhm #00:43:41-6#
378. C: da bin ich bin ziemlich sicher. * also damit äh ja beantworte ich nochmal ein zwei der zurückliegenden #00:43:50-2#
379. I: ja. ist doch gut. #00:43:50-2#
380. C: äh fragen. ne jaja. (ATMET EIN) *5* also in SOfern prägt das yoga also meine arbeit MAßgeblich. ja. #00:44:04-2#
381. I: mhm und, ähm *2* welche gemeinsamkeiten oder verbindungen gibt es für sie zwischen psychoanalyse und yoga? sie ham schon Elniges erzählt #00:44:17-4#
382. C: zu yoga #00:44:17-4#
383. I: oder genannt. #00:44:21-6#
384. C: psyschoanalyse ist beziehung. #00:44:25-6#
385. I: ja. #00:44:26-2#
386. C: ne. #00:44:28-0#
387. I: so wie yoga auch. #00:44:28-6#
388. C: YOGA is' beziehung. ne. psychoanalyse is', hat auch VIEL mit aufnehmen zu tun. YOGA hat viel mit aufnehmen zu tun. äh *2* der UNterschied äh zum äh ja äh *2* im unterschied zum yoga, ist die beziehung in der psychoanalyse auf=n paar jahre beschränkt. #00:44:54-3#
389. I: mhm #00:44:55-2#
390. C: das kennt man im yoga so nich'. hmm eigentlich ne. die beziehung is', KANN, die dauert an. ne also e e er hat [ZEIGT AUF DAS BILD SEINES LEHRERS] also zu und WENN es INNERLICH is' ne, er hat nach dem tot seines vaters gesagt desikachar ja, hat er mir mal erzählt, dass er JEDEN tag mit seinem vater in 'nem dialog tritt. #00:45:19-0#
391. I: mhm #00:45:19-8#
392. C: JEDEN tag in ne, also ne gewissen zeit in 'nem inneren dialog ist, mhm (bejahend). also und sein vater war sein yoga lehrer. #00:45:28-8#
393. I: mhm #00:45:29-4#
394. C: ne? also. das ist 'n unterschied ja zur, ja zur psychoanalyse, aber äh TROTZdem die, die ZWEIER beziehung #00:45:43-0#
395. I: mhm #00:45:43-1#
396. C: is', spielt 'ne, spielt 'ne herausragende rolle #00:45:46-2#
397. I: mhm #00:45:47-4#
398. C: (ATMET EIN) *14* vielleicht fällt mir nachher noch kurz #00:46:03-1#
399. I: mhm #00:46:03-1#
400. C: was ein. #00:46:03-6#
401. I: ähm und welche rolle spielt spiritualität in der psychoanalytischen arbeit? #00:46:11-7#

402. C: *4* da hab' ich jetzt auch schon 'ne ganze menge zu gesagt. #00:46:17-0#
403. I: mhm #00:46:17-3#
404. C: ne. zu was O angeht ne? und. *2* ABER in der konkreten, in der konkreten arbeit, hmm *4* wirkt=s eher, ja, *2* kommt das glaub' ich nich' SO zum ausdruck. ne, in der konkreten arbeit, da bin ich schon sehr, einfach, versuche sehr bodenständig auch zu sein. #00:46:42-0#
405. I: mhm #00:46:42-7#
406. C: ne. *13* #00:46:54-9#
407. I: und spiritualität, ähm, wäre dann *2* nich' bodenständig? wenn ich das jetzt richtig verstehe? #00:47:04-2#
408. C: ja, da hab'ich, darüber ha' ich eben auch nachgedacht. (ATMET EIN) (ATMET AUS) is=s letzten Endes schon. #00:47:17-8#
409. I: mhm #00:47:17-5#
410. C: spiritualität ist auch, is' bodenständig. (ATMET EIN) nur ja, WIE drückt sich DAS in, in der arbeit aus. mhm (bejahend). *7* es drückt sich ähm am ehesten in, in der haltung aus wahrscheinlich mhm * ne? ich hab' äh d die beziehung die ich mit dem desikachar hatte * ne die hab' ich ja verinnerlicht auch äh ne? und DAS was er mir von seiner haltung zu yoga vermittelt hat äh, ne? *3* und äh, SO geh' ich in die stunde. #00:48:04-4#
411. I: mhm #00:48:04-8#
412. C: so gehe ich in die stunde. also in sofern stimmt das, was ich eben sagte, (ATMET EIN) vielleicht nich' ganz, äh ne ja äh, also es, ALles was ich äh, mein ganzes verhalten, alles was ich sage, ne is' äh is' durchtränkt davon. #00:48:19-6#
413. I: mhm #00:48:19-7#
414. C: 'türlich. *2* tut sich immer so 'n bisschen schwer ne? mit diesem, mit dem begriff #00:48:26-9#
415. I: mhm #00:48:27-7#
416. C: also ICH ne, mit der ähm, mit der spiritualität ne? *3* es wird, äh schnell so, mißverstanden. #00:48:38-6#
417. I: mhm #00:48:38-9#
418. C: und in sofern. aber so in DEM sinn ne, dass ich, äh ja, meine, dass ich die, die HALtung die, die ich... die sich in mir entwickelt hat äh ne, dass ich DIE *2* in JEDER stunde * mit jedem patienten auf 'nem, die uns Elgene art vermittle, das äh, insofern spielt das 'ne, 'ne halt entschEldende rolle. #00:49:09-9#
419. I: ja. #00:49:10-2#
420. C: die spiritualität. #00:49:11-6#
421. I: mhm #00:49:12-0#
422. C: deswegen hab' ich vor vorhin ja auch schonmal kurz erwähnt, es fällt MANCHmal patienten aauf ne, die, die mich *3* erstmal anders erLEben wollen, wenn sie s saagen 'ne analyse ist doch was anderes. äh ne. analytiker verhalten sich anders äh ne. äh. *6* irgendwann können sie was damit anfangen. #00:49:39-6#
423. I: ja. #00:49:40-1#
424. C: (LACHT) mhm #00:49:41-9#
425. I: (ATMET EIN) ja äh sie sagten gerade schon n anaLYtiker äh verhalten sich anders, also ähm, *3* das is=n vielleicht, 'n schöner hinweis darauf *3* dass es ja ne, dass jeder analytiker, jede analytikerin anders is' so #00:50:02-2#
426. C: mhm #00:50:02-5#
427. I: und ähm, der berUF, des pyschoanalytikers is' ja, oder KANN auch 'n beruf mit 'ner sehr hohen psychischen belastung sein. #00:50:12-0#
428. C: ja. #00:50:12-8#
429. I: für siee, ähm is' unter anderem yoga eine form der selbstfürsorge und ein weg

- wie sie auch mit dieser belastung #00:50:21-4#
430. C: mhm #00:50:22-3#
431. I: auskommen. ähm *4* äähm wie beobachten sie, dass ähm, auch bei ihnen oder vielleicht in ihrem umfeld an psychoanalytikern ähm *2* wiee umgegangen wird mit dieser ähm, psychischen belastung, und in wiefern yoga 'ne selbstfürsorge sein kann? also siee praktizieren es ja s sehr sehr ähm * ähm *2* "dedicated" wie sagt man auf deutsch #00:50:59-2#
432. C: mhm #00:50:59-5#
433. I: so. äh genau. und haben auch in äh 'n lehrer den sie lange ähm begleitet ham, oder der sie begleitet hat. ähm. sie unterrichten ja auch yogaa, also wie ähm, in wiefern kann auch vielleicht yoga prävenTION leisten? #00:51:19-6#
434. C: auf alle fälle! DAS is' mein, äh ja äh, mein credo. #00:51:24-6#
435. I: ja. #00:51:25-0#
436. C: ne. es muss nich' jeder vielleicht yoga äh machen. äh, also nich' jeder asanas, w wenn man so will. ne. aber ich glaube, LETZTenendes auf grund der IMmobilität auch, ne, nich' zuletzt auf grund der immobilität in unserem beruf #00:51:40-9#
437. I: mhm #00:51:41-3#
438. C: (ATMET EIN) *2* und, VIELE kollegen arbeiten äh PHAsenweise noch MEHR als ich. #00:51:49-3#
439. I: mhm #00:51:49-9#
440. C: ne die arbeiten zehn stunden mit patienten äh ne. #00:51:52-5#
441. I: am tag. #00:51:53-2#
442. C: am tag. ZEHN stunden pro tag mit patienten. ne. ja, stellen sie sich das vor. ne. ZEHN stunden pro #00:52:00-7#
443. I: sitzen. #00:52:00-7#
444. C: im stuhl sitzen. das is' NICHT das hält der stärkste geist nich' aus. #00:52:07-5#
445. I: mhm #00:52:07-9#
446. C: ne. d ja, äh und da gibt der der, der bravuröseste körper irgendwann mal nach. #00:52:16-2#
447. I: ja. #00:52:16-8#
448. C: das HÄLLT man nich' aus ne. ja äh. A. können das yoga DA prävention sein in DEM sinn, d dass es HILFT dem körper WEIter in schuss zu halten #00:52:34-6#
449. I: ja. #00:52:34-8#
450. C: ne. B. verändert es die haltung, ne. und man fängt IRgendwann über kurz oder lang an, darüber nachzudenken ob man das was man tut so auf die weise weiter tun muss. #00:52:47-8#
451. I: mhm #00:52:48-4#
452. C: das hab' ich auch bei einigen kollegen erlebt, mit denen ich yoga mache, ne (LACHT) das find ich ganz schön. #00:52:54-9#
453. I: ja. #00:52:55-7#
454. C: d das is' wirklich 'ne schöne erfahrung dann auch ne. (ATMET EIN) ja aber, es gibt auch widerstand eben gegen yoga. ne. #00:53:03-3#
455. I: mhm #00:53:03-8#
456. C: also WEIL, ja äh * ALLE emotionen die im körper festgehalten werden, werden vom yoga wieder etwas weicher gemacht ne, sie KÖnnen wieder lebendiger werden ne. #00:53:19-3#
457. I: mhm #00:53:19-7#
458. C: und das macht AUCh kollegen angst. #00:53:23-2#
459. I: mhm #00:53:23-8#
460. C: (LACHT) das macht auch den analytiker-kollegen angst. #00:53:26-4#
461. I: ja. #00:53:26-9#

462. C: ne. deswegen, ja... stell ich hin und wieder fest ne, dass sie, dass manche kollegen dann, ja SCHWierigkeiten haben ne, auch YOga zu MACHEN ne, also es gibt dann AUSreden, AUSflüchte, wie auch immer ne, und keine zeit und so weiter ne. (ATMET EIN) muss man akzeptieren. ne. äh aber ich bin öfter mal so am überlegen was äh was könnten diese kollegen machen? äh ne. etwas machen is', ich glaube ETWAS machen MUSS man, * sonst wird man krank. #00:54:01-0#
463. I: mhm #00:54:01-5#
464. C: und DAS ist das was ich bei etlichen kollegen beobachte. #00:54:07-0#
465. I: mhm #00:54:07-5#
466. C: das sie mit dem alter krank werden. *2* da passiert irgendwas ne. ich kann, äh ja, und DAS ist der TRUGschluss dem viele kollegen unterliegen, dass sie denken, sie haben mal 'ne analyse gemacht und deswegen sind sie gefeit #00:54:23-9#
467. I: mhm #00:54:24-4#
468. C: vor krankheit. und das stimmt nich'. ne. man is' als analytiker nich' gefeit, ne, weil wir IMMER mit dem UNbewussten in berührung sind. nich' nur mit unserem, sondern auch mit dem unbewussten äh unserer patienten. und DAS MUSS ein äh inneren furor in uns auslösen. ne. #00:54:44-6#
469. I: mhm #00:54:46-6#
470. C: *2* ne und, ja, *2* DAMIT muss ich iirgendwie versuchen umzugehen als analytiker. #00:54:55-2#
471. I: mhm #00:54:55-4#
472. C: ne. also auf 'ne SINNVolle weise ne. (ATMET EIN) und NUR sport is=es nich'. viele finden andere wege, machen musik, und solche sache, w wunderbar ne. aber ich glaube, ja äh, dass so beWUSSTe bewegungen/ bewusstheit ist auch 'ne äh etwas was beide gemeinsam haben #00:55:21-0#
473. I: ja. #00:55:21-4#
474. C: mhm bewusstheit ne. das beWUSSTe, bewusst praktizierte bewegungen, IN verbindung mit dem atem ne. man MUSS nich' ne stunde oder anderthalb stunden, wie ich das oft mache ne, a äh yoga machen ne, aber zwanzig minuten. * die zeit hat jeder. #00:55:41-2#
475. I: mhm #00:55:41-8#
476. C: zwanzig minuten, halbe stunde ne. s äh die zeit MUSS man haben für sich ja ne. #00:55:47-9#
477. I: mhm #00:55:48-5#
478. C: wer das nich', wer die zeit nich' für sich aufbringen will *4* der hat=n problem, der kriegt 'n problem. (LACHT) #00:55:55-8#
479. I: ja. #00:55:56-7#
480. C: über kurz oder lang. ne. #00:55:58-4#
481. I: mhm #00:55:58-4#
482. C: da bin ich mir ziemlich sicher. mhm also es gibt, wie gesagt, es muss nich' jeder körperlich krank werden, (ATMET EIN) sucht spielt w ja äh auch unter analytikern 'ne gewisse rolle. #00:56:09-1#
483. I: mhm #00:56:09-2#
484. C: ne. ob das nun alkohol oder tabletten oder sonst was ist ne. äh wissen wir ne. aber äh, und ich glaube das hat was damit zu tun ne. mit der, unteranderem ne, also mit dieser PERmanenten äh ja äh, weiss nich' w wie so ich äh, ich mein jetzt im moment hab' ich so so viel viel, so=n ja das unbewusste, dass dann wie so=n RAMMbock auf einen zukommt ne (LACHT) #00:56:33-9#
485. I: mhm #00:56:34-0#
486. C: so BOOF ne, das kennt ja keine grenzen, das geht jaa subliminal, WUSCH ne #00:56:38-3#

487. I: mhm #00:56:38-7#
488. C: is' ja/ man is' davon wirr, ob man WILL oder nich' ne. da is' man mitten drin. ne. ob wir WOLlen oder nich'. ne. das passiert. 's nur die frage "wie gehen wir damit um?" #00:56:48-1#
489. I: mhm #00:56:49-0#
490. C: DAS is' ne ähnlichkeit auch im yoga ne. also mit dem yoga. #00:56:54-0#
491. I: mhm #00:56:54-6#
492. C: mit diesen dingen die uns äh ja, ja also die kleshas die, die uns äh ja in UNruhe bringen ne. * und das permanentente spiel ne, kennen sie vielleicht ne? RAJAS TAMAS. #00:57:11-6#
493. I: mhm #00:57:12-0#
494. C: und äh und (uvs.) das PERmanente spiel. wir sind PERmanent in äh ja äh * in beWEgung was das angeht. #00:57:22-7#
495. I: ja. #00:57:23-2#
496. C: ne. da und ähh also anaLYtiker sind wir da in=ner speZIAL situation. * n #00:57:31-8#
497. I: mhm #00:57:33-3#
498. C: für meine begriffe. mhm ja, weil da ZWEI unbewusste tendenzen aufeinander kommen. *4* DAS äh, das sind UNgeheure energien. äh. #00:57:49-2#
499. I: mhm #00:57:50-2#
500. C: die sich halt n nich' so unmittelBAR äußern oft , dann aber MIT den JAHRen und mit den jahrzehnten k * is' es spürbar ne. #00:58:00-3#
501. I: mhm *4* und, unter welchen vorraussetzungen würden sie auch patienten und patientinnen empfehlen yoga zu praktizieren? #00:58:13-4#
502. C: (ATMET EIN) SOLche, unter SOLchen voraussetzungen, das mach ich ja mit dem herrn [NAME] auch, äh #00:58:18-8#
503. I: mhm #00:58:19-3#
504. C: hin und wieder ne. ja, * vor ALlem in SOLchen, unter SOLchen bedingungen, wenn patienten äh e ein ähm *2* keinen zugang zu ihrem körper haben. #00:58:35-6#
505. I: mhm #00:58:36-2#
506. C: auch mhm also wenn die dann 'ne kr extrEm spaltung sagen, würd' ich mal sagen besteht ne, zwischen dem KÖRPERlichen ne, der körperwahrnehmung, und dem seelischen. #00:58:47-6#
507. I: mhm #00:58:48-1#
508. C: ähm. * ja äh, und DA auch noch zwischen dem SEELischen und dem INTELLEKTUELLEN ne. es gibt ja v mittlerweile, oder was heisst mittlerweile, äh ja, ja *2*/ wir kennen VIELE patienten, die in ihrem intelleKT festgehalten sind ne. #00:59:05-7#
509. I: mhm #00:59:06-2#
510. C: WEder f fühlen können, noch ihren körper wahrnehmen können #00:59:12-0#
511. I: mhm #00:59:12-2#
512. C: ne. s und das hängt ja miteinander zusammen äh das em emotionaale hat mit dem körper ja viel zu tun ne. aber, es es äh es hat eben auch was mit dem seelischen zu tun. und (ATMET EIN) *4* DA ham wir die erfahrung gemacht, herr [NAME] und ich, dass solche patienten sehr von der psychoanaLYse profitieren können auch. #00:59:36-1#
513. I: mhm #00:59:36-6#
514. C: ne. *2* aber natürlich auch für ihren körper äh ne. so, das, dann entsteht so 'ne, so 'ne wechsel beziehung äh *3* alsooo, ja w wir ham da, also natürlich also wir wir sind keine klinik, wir ham klinik, äh ne, so ja, aber hin und wieder machen wir dann gemeinsam 'ne erfahrung den wir also WIRklich schwer kranke leute ne. äh

- ja äh. begleiten dann * und über die jaahre, und das geht oft SCHNELLER als man es äh mit äh ja ähm mit einer methode allein #01:00:19-1#
515. I: mhm #01:00:19-5#
516. C: anwenden. des, würde sich vielleicht mal lohnen (LACHT) da 'ne untersuchung zu machen auch #01:00:27-5#
517. I: mhm #01:00:28-6#
518. C: (ATMET EIN) ne. ähm *2* dass sie, *3* SCHNELLER diesen, diesen zugang zu sich finden ne #01:00:35-8#
519. I: mhm #01:00:36-1#
520. C: also diesen inneren zugang auch zu ihrem körper, zu ihrem gefühl, und dann auch ANders denken können. #01:00:41-4#
521. I: mhm *2* das is' ähm, auch eine frage die ich ihnen gleich gerne noch stellen würde. vorweg hab' ich noch ähm zwei fragen die sich jetzt noch nich' auf AUSblick oder auf die zukunft beziehen. und zwar, welche reaktionen sie von ihren patienten und patientinnen bekommen, also von ihren patienten die in analyse sind, den sie ähm, beispielsweise ähm empfehlen yoga zu praktizieren? #01:01:10-7#
522. C: (SCHMATZT) ich mache das nich' als Dlrkte empfehlung #01:01:14-1#
523. I: mhm #01:01:14-1#
524. C: ne. ABER, (LACHT) WAS p passlERT is' eben, ja, dass patienten * dafür neugierig werden. #01:01:25-3#
525. I: mhm #01:01:26-2#
526. C: und, wenn die MICH dann fragen, iirgendwie kriegen die das ja da mit, ich erZÄHle das nich' da drüben im analyse zimmer, is' auch EIgentlich äh ja, nich' nur eigentlich, da, is' kein hinweis äh für yoga. #01:01:40-4#
527. I: ja so wie die bilder h #01:01:42-3#
528. C: nich' wie hier, gar da is' g ganz leer, k kein bild. #01:01:45-5#
529. I: ok. #01:01:46-6#
530. C: ich hab', zwei kleine figuren hab' da ne. so. s äh äh couch, äh sh sessel, und dann gibt=s noch 'ne sitz 'n sitz arrangement mit 'nem kleinen tisch ne, und zwei lampen äh und eine an der decke und das war=s. #01:02:01-0#
531. I: mhm #01:02:01-3#
532. C: (LACHT) ne. so. das heisst, simmt nich' EIN bild hab' ich äh jetzt. das hatt' ich ganz am anfang, es war dann is' dann runtergestürzt un' is' dann kaputt gegangen, es hat lange gedauert bis ich das (ATMET EIN) #01:02:11-4#
533. I: (LACHT) #01:02:11-7#
534. C: ja äh wieder h hab' reparieren lassen. (SCHMATZT) das hab' ich jetzt wieder dahin gehängt. #01:02:17-0#
535. I: mhm #01:02:17-5#
536. C: nun. jaa. also, die *2* diese die mit äh äh die analysanden, die zu mir kommen, *2* haben HÄUfig *2* entwickeln die häufig ne ne ne iDEE, dass es ihnen gut tun könnte was mit ihrem körper zu machen ne. #01:02:36-2#
537. I: mhm #01:02:36-7#
538. C: dann fangen die an zu schwimmen, dann äh äh bewegen dich äh die sich irgendwie... w t und machen sich drüber gedanken und dann manchmal fragen die mich nach dem yoga. #01:02:45-2#
539. I: mhm #01:02:46-0#
540. C: ne. *2* ne äh oder äh also WENN die ideEN für YOGA haben ne, dann sag' ich ihnen *2* herr [NAME] (LACHT). sie können auch zu herrn [NAME]. #01:02:56-4#
541. I: ja. #01:02:56-9#
542. C: weil, äh ich finde, WENN dann soll=s 'ne richtige yoga erfahrung sein. #01:03:01-4#

543. I: mhm #01:03:01-7#
544. C: und äh die diese * diese äh gruppen sind oft sehr, ja, UNpersönlich.
#01:03:10-5#
545. I: mhm #01:03:10-8#
546. C: ne. also wie das, das wird ihnen, in Berlin, nich' anders sein ne. (ATMET EIN)
es geh a es gANZ häufig so, dass das, dass da äh ja, * ähm * ÜBungen gemacht
werden die völlig obsolete für bestimmte personen sind. #01:03:27-0#
547. I: mhm #01:03:27-7#
548. C: ne. und die fangen meinerwegen mit dem schulterstand an oder mit=m
kopfstand an, und äh ich hab' hier noch NIEManden yo' im yoga KOPFstand
gezeigt s g i' bin s o bislang OHne hi ohne kopfstand rausgekommen #01:03:40-8#
549. I: mhm #01:03:41-4#
550. C: ne. hab' den früher SELBST gemacht und puhh kann ihn jetzt auch immer noch
denk' ich ne, aber is' keinem is' bestimmt keine notwendigkeit dafür. #01:03:48-9#
551. I: mhm #01:03:49-5#
552. C: fürn kopfstand. ne. man muss die dinge machen die äh wirklich angezeigt sind.
in der EINFachheit liegt die äh, liegt die ähh ja herausforderung. #01:03:59-4#
553. I: mhm #01:03:59-9#
554. C: ne. das is' auch, das äh was die beiden, also sein vater und der desikachar
#01:04:04-8#
555. I: mhm #01:04:04-9#
556. C: also mir vermittelt haben ne. (ATMET EIN) *2* also, *4* die patienten *2*
analysanden ja äh kommen in der REGel selbst auf die idee. das is' vielleicht 'n
bisschen anders als es äh der herr [NAME] macht. ne der macht des am ANfang
schon oft so ne, dass er denen, hat er mir mal erzählt, die dann zu mir kommen
die leute, die die vermitteln mir das so. ne ja, dass er ihnen das geSAGT hat ne. w
"ICH kann mit ihnen nur, ja äh begrenzt arbeiten, sie müssen yoga machen." äh ja,
SO direkt bin ich nich' ne. ich mach, halte das indirekter. #01:04:47-7#
557. I: mhm #01:04:48-5#
558. C: ne. * aber WER dann zum yoga geeht, * der äh das also zu herrn [NAME] *2*
der macht 'ne gute erfahrung. #01:04:59-5#
559. I: mhm #01:04:59-7#
560. C: ne, im t ähhf, erLEBT das SEHR kongruent äh ne. *5* ne also das was er dort
erlebt äh in verbindung mit dem was er HIER erlebt, ja was im YOgaa AUSgelöst
wird, ja äh kann in der analyse besprochen werden. #01:05:19-8#
561. I: mhm #01:05:20-3#
562. C: ne, alle die die FREIgewordenen, ja äh, emotionen. #01:05:25-6#
563. I: mhm #01:05:26-3#
564. C: und mhm FREIwerdende g geDAnken ne. des gibt=s. das ja erfahrungen die
wir da machen. #01:05:32-9#
565. I: mhm #01:05:33-4#
566. C: das äh, das dann WIRklich etwas freigesetzt wird. das sind einfach, die werden
uns, haben, *3* und aber auch mit patienten machen können. #01:05:43-8#
567. I: mhm #01:05:44-4#
568. C: ne. #01:05:46-2#
569. I: und wann und in wiefern kann aber vielleicht auch psychoanalyse und yoga
inkompatibel sein, oder sich gegenseitig an 'nem prozess oder fortschritt hindern?
#01:06:00-6#
570. C: ja. also, * äh d das ist der grund warum ich es nich' dirEKT ANbiete. #01:06:06-
8#
571. I: ja. #01:06:07-3#
572. C: ne. ich b, ich bEINflusse den patienten dann. ich will das natürlich so wenig wie

- möglich. #01:06:14-4#
573. I: mhm #01:06:14-6#
574. C: also MEINE sache äh reinbringen, äh ne. ähm ja äh, *5* ne das i, das is' find ich eeine wichtigee, äh ja äh, HÜRde dabei, äh ne. *2* und *6* IM yoga *4* achso ja, ähm ihre frage war ä auch so allgemein, ne? also wann yoga und psychoanalyse sich negativ behandeln beeinflussen können ne. #01:06:49-9#
575. I: zum beispiel ja. #01:06:51-4#
576. C: (ATMET EIN) äh also ich WÜRde es zum beispiel NIch', also ich würde NIch' psychoanaLYse und yoga mit ein und dem selben, mit ein un=der selben person machen. #01:07:01-9#
577. I: mhm #01:07:02-3#
578. C: ne. w weil, ich mich im YOGA dann doch noch etwas anders verhalte ne, also ich äh, unmittelbarer, ne #01:07:11-1#
579. I: mhm #01:07:11-6#
580. C: ja ähh, als ich das in der, in der psychoanalyse tue. äh ne. ja und w ich verHINdere die äh, also wenn wenn ich als analytiker auch yoga, ja anbiete, verhindere ich ja äh freie übertragungsentwicklung. #01:07:30-5#
581. I: mhm #01:07:31-4#
582. C: ne. also in sofern, DAS ist die haupt, ja, das haupthindernis. #01:07:36-5#
583. I: mhm #01:07:37-0#
584. C: glaube ich. ja ne. #01:07:38-8#
585. I: mhm #01:07:39-1#
586. C: also UMgeKEHRT, äh * erlebe ich das nich' SO schwierig, also p perSONen die m zu mir äh AUSschliesslig wegen yoga kommen, äh ja, mit denen entwickelt sich 'ne 'ne beziehung, in DER WIR auch mit=nder sprechen #01:07:58-6#
587. I: mhm #01:07:59-2#
588. C: es is' aber 'ne ANders als in der psychoanalyse #01:08:03-0#
589. I: ja #01:08:03-3#
590. C: äh mhm (bejahend). und ich versuche ANders äh * d da darauauff diese person dann EINzugehen. nähmlich MEHR mit m äh jaaa, äh mit dem was ich aus dem yoga Direkt kenne. #01:08:18-6#
591. I: ja #01:08:19-0#
592. C: ne. also die, wir sprechen mit=nder (ATMET EIN) und die erzählen mir von, ja von ihren, äh ja, inneren ähhh ja, verstrickungen oder wie auch immer man=s nennen will, ja äh und ich b hab' dann ne idee, alm, in der regel entwickelt sich eine idee/ des is' DES is' vielleicht WIE so was WIE eine interpretation in der psychoanalyse. #01:08:45-2#
593. I: ja #01:08:45-8#
594. C: ne. eine idee dafür WAS ich ihnen, ja imm äh also ne im YOga anbieten kann. #01:08:53-7#
595. I: mhm #01:08:54-1#
596. C: entweder äh wir singen, oder bestimmte abfolge von äh von asanas #01:08:59-2#
597. I: mhm #01:08:59-5#
598. C: in verbindung mit dem atem ne. (ATMET EIN) also, mehr aber als INdirekte * als indirekte ja, *2* hilfe oder äh hilfstellung, wenn man so will. #01:09:13-1#
599. I: mhm #01:09:13-7#
600. C: (ATMET EIN) übrigens, des INdirekte is' ja auch eein, ja ähh, *2* eine gemeinsamkeit. #01:09:21-8#
601. I: mhm #01:09:22-5#
602. C: ne. zwischen yoga und der analyse. #01:09:25-0#
603. I: ja #01:09:25-9#

604. C: ne. gibt=s=n schönes bild äh ne. *2* äh in in den äh auch in den yogasutren ne. *2* n deen, das, ja äh ja das *2* verhalten des des YOGAlehrers mit DEM ja einess * bauern verglichen wird ne. #01:09:51-5#
605. I: mhm #01:09:51-6#
606. C: der also, INdirekt die pflanzen äh wachsen lässt ja. #01:09:55-9#
607. I: mhm #01:09:56-2#
608. C: ne. also, und zwar DARüber also dass, *3* ein, dass der damm * auf*gemach' also geb ja äh ja äh/ wir sagen nich' eeingerissen aber ja, also eine ÖFFnung einem damm, hinter dem das wasser is'. #01:10:15-2#
609. I: mhm #01:10:15-8#
610. C: ne. also zur bewässerung, is' also wie eine art bewässerung, filterung äh ne, so, also i indirekte ja energiee, ne, ja und * gleichzeitig filter. #01:10:30-8#
611. I: mhm #01:10:31-5#
612. C: ne. DAS hat viel mit dem zu tun wie ich auch psychoanalyse verstehe ne. also, das INdirekte. nich' "mach dies, mach jenes" äh oder "sie sind soo weeil" oder wie auch immer, sondern äh ja, versuchen indirekt äh ja dem patienten DA zu zu verhelfen/ 'ne idee für sich zu entwickeln. #01:10:53-2#
613. I: ja #01:10:53-5#
614. C: ne. #01:10:53-8#
615. I: selber zu erkennen. #01:10:55-4#
616. C: selber zu erkennen. #01:10:55-9#
617. I: mhm #01:10:56-4#
618. C: da so das is' e 'ne e etwas was yoga und psychoanalyse #01:11:01-1#
619. I: mhm #01:11:01-4#
620. C: sehr gleich haben ne. mhm #01:11:03-5#
621. I: ja. #01:11:04-3#
622. C: jetzt weiss ich nich' ob ich ihre andere frage auch au ausreichend beantwortet hab'. #01:11:09-3#
623. I: JA doch. schon. ähmm, * mm sie äh zielt schon auch nochmal darauf, ob ähmm, es zum beispiel patienten*gruppen oder störungsbilder, oder situationen gibt wo, sie=s ähm a als nich' sinnvoll * ähmm *3* bezeichnen würden, aber da sie sagten, dass die patienten #01:11:34-9#
624. C: (ATMET EIN) #01:11:34-9#
625. I: selber d'rauf kommen sollen, erübrigt sich das eigentlich. #01:11:37-8#
626. C: mhm #01:11:38-9#
627. I: alsoo, wenn=s von ihnen heraus kommt #01:11:40-8#
628. C: ja. #01:11:41-0#
629. I: die idee #01:11:41-5#
630. C: genau. #01:11:41-9#
631. I: dann is=es halt auch das was siee, anstreben oder was sie brauchen. #01:11:45-5#
632. C: genau. #01:11:46-0#
633. I: und, wenn sie nicht, also zumindest so wie SIE es handhaben, wenn sie nicht drauf kommen dann ist es auch nicht das was #01:11:52-4#
634. C: dann is' es so. #01:11:53-2#
635. I: ansteht'. #01:11:53-5#
636. C: genau #01:11:54-4#
637. I: ja. ähmm, sie hatten eben schonmal angesprochen, ähmm * eben, dass man vielleicht 'ne studie machen KÖNnte über die wirksamkeit der kombination. #01:12:07-4#
638. C: mhm #01:12:08-2#
639. I: oder, dass es es wäre/ äh paralleell läuft. (ATMET EIN) wie sehen sie denn die

zukunft einer verbindung von psychoanal/ äh psychoanalyse und yoga?

#01:12:15-9#

640. C: ja SO zum beispiel ne. also man könnte/ (ATMET EIN) also ICH glaube äh ja dass äh ich mein' das yoga äh hat ja äh so=n hype erlebt na ja äh ja äh, DAS interessiert eigentlich weniger was DA passiert, äh #01:12:29-8#
641. I: ja. #01:12:30-2#
642. C: ich äh ich finde, das yoga is' 'n 'n mit seiner äh wirksamkeit noch garnich' VOLL entdeckt #01:12:39-4#
643. I: mhm #01:12:39-7#
644. C: äh ne und gerade auch im feld äh ja mit der psychoanalyse äh mhm (bejahend). und d das das hier würde mich sehr interessieren ne. #01:12:48-0#
645. I: mhm #01:12:48-4#
646. C: da *2* (ATMET EIN) bbin ich auch dRAN und äh auch mit dem herrn [NAME] so=n bisschen äh ne äh, (ATMET EIN) ja ähm, *16* weeil, ja wie soll ich saagen, *5* ich glaube w *9* das hat äh ja also, äh *3* das is' zwar paradox gerade, weil es äh weil so viele menschen yoga MACHen äh ne? *2* aber sie machen es doch nich'. #01:13:40-6#
647. I: mhm #01:13:40-8#
648. C: ne. s sie machen=s aber sie machen=s DOCH nich' ne. un' es gibt soo viel zu entdecken, äh ne, äh äh *4* und *2* zwaar eben WEniger auf der äh ja auf der körperlichen ebene, also es wird ja yoga is' glaub' ich jetzt sogar/ es wird überlegt yoga äh als olympische disziplin aufzunehmen ne #01:14:05-5#
649. I: neein, wirklich? (LACHT) #01:14:06-3#
650. C: is' äh, hab' ich mal gehört, jaja genau #01:14:08-7#
651. I: (LACHT) #01:14:08-8#
652. C: weil es typen gibt die machen alle möglichen verrenkungen und das wird dann #01:14:12-5#
653. I: mhm #01:14:13-1#
654. C: benotet und äh w was auch immer #01:14:14-7#
655. I: ja. #01:14:15-2#
656. C: ne. #01:14:15-9#
657. I: ich hab' auch sogar in indien mitbekommen, dass es da #01:14:18-1#
658. C: genau. #01:14:18-4#
659. I: 'ne competition gab, jaaa #01:14:19-3#
660. C: genau da gibt es comeptition ne. es gibt competition im yoga. in indien. #01:14:22-4#
661. I: ja. #01:14:22-8#
662. C: auch ne genau ne. völliger blödsinn. #01:14:24-8#
663. I: mhm #01:14:25-4#
664. C: ne. ja, aber eben, in DEM moment in dem yoga wwirklich s also SO äh soo praktiziert wird, wie es äh wie es im in den yogasutren auch empfohlen wird, ne. also mit dem acht gliederig', acht gliederigen yogaweg ne. #01:14:44-9#
665. I: mhm #01:14:45-5#
666. C: d dann kommen wir in berührung mit unserer seele, mit unserer psyche, ne. und da is' ja natürlich die die psychoanalysee bäh, aalso 'n fund. da da kann ja äh, die äh, das yogafeld von der analyse eNORM gewinnen. #01:15:02-2#
667. I: mhm #01:15:02-7#
668. C: ne. Enorm. ne des äh sind meine erfahrungen auch, wenn ich mit äh ja yoga kollegen zusammen bin 'ne. d die jetzt GERade d was ich vorhin erwähnt hab' 'ne dieseee, äh WEITerbildung "yoga et santé" äh ja, f d die gilt ja FÜR äh YOGALehrer ne #01:15:22-9#
669. I: mhm #01:15:23-2#

670. C: das sie in der regel die die jetzt da mitmachen, 'ne kleine gruppe, so was wie ne ,peer group' wenn man so will, #01:15:28-2#
671. I: mhm #01:15:28-5#
672. C: so äh f erste erste erfaahrung, es sind ja GANZ erFAHRene yoga lehrer ne, (ATMET EIN) *4* NUR äh diee äh die haaben einen eNOORMen widerstand gegen DAS was äh was man äh ihnen durch die, was ich ihnen durch die psychoanaLYse vermitteln könnte #01:15:48-5#
673. I: mhm #01:15:48-9#
674. C: ne. (ATMET EIN) * in den drei JAHren passiert da viel. da is' ganz viel passiert. ne. aber, äh ja EBEN ne, deswegen WEEis ich, dass dies=s feld, das liegt noch VÖLLIG brach #01:16:00-1#
675. I: ja. #01:16:00-5#
676. C: also, da kann noch so viel passieren. aber auch umgekehrt. ne. #01:16:03-0#
677. I: mhm #01:16:03-7#
678. C: is' AUch von den psychoanalytikern was das yoga*feld angeht. #01:16:08-1#
679. I: mhm #01:16:08-4#
680. C: ne. auch für SICH selbst. ich glaube, äh also, also des w würde ich, würde zum beispiel GERne auch mal untersuchen, (ATMET EIN) ja, äh w den gesundheits beziehungsweise krankheitsstand in der äh kollegenschaft. #01:16:22-9#
681. I: mhm #01:16:23-5#
682. C: das is' noch NIE gemacht worden. das äh haben ALLE ham glaub' ich irgendwie 'n bisschen die hosen voll. #01:16:29-1#
683. I: ja... #01:16:29-7#
684. C: also äh scheuen sich das zu machen. äh ne. aber ich GLAUBE, das wäre ja, das wäre GUT. das wär' das wäre WICHt' und is' auch wichtig (ATMET EIN) ja um KLAR zu machen, dass es äh, dass es KEIN äh ja, seichtes feld is' dem #01:16:45-9#
685. I: mhm #01:16:46-1#
686. C: wir uns beswe bewegen in der psychoanalyse ne. #01:16:48-4#
687. I: mhm #01:16:49-2#
688. C: und die im im NUR mit psychoanaLYse alleINE, äh ja, oder weil wir MAL eine psychoanalyse gemacht haben, halten wir uns nich' gesund. #01:16:58-8#
689. I: mhm #01:16:59-3#
690. C: ja, hab' ich vorhin schonmal gesagt #01:17:01-0#
691. I: ja. #01:17:01-3#
692. C: ne. #01:17:02-9#
693. I: das äh trifft gut die äh nächste frage, wo sие die zukunft der psychoanalyse sehen? #01:17:10-3#
694. C: (ATMET EIN) (SCHMATZT) die wird nich' sterben. * psychoanalyse bleibt, ich hoffe (ATMET EIN), d ja äh *3* ne "wie soll ich sagen?", dass der, ja *3* dass die DPV äh nich' unter dem druck der (HUSTET) s so seitens der KASSEN und auch andere, äh ja, ausbildungs äh ja, j institute, ja auf uns lastet, 'n zusammenbricht. äh ne. also dass sie ihren standart aufrecht erhält #01:17:45-5#
695. I: mhm #01:17:45-8#
696. C: mit äh mit der vier-stündigkeit. äh ne. (ATMET EIN) ja, WEIL DAS entspricht WIEder, is' WIEder/ (LACHT) so komm ich nach und nach auf verschiedene gemeinsamkei/ also is' ja AUCh eine gemeinsamkeit äh ne. (ATMET EIN) die äh das DAS finde ich bei freud UNglaublich gut. ne. der hat ja noch sechs-stündig gearbeitet, also m äh f moontag bis samstag, #01:18:08-7#
697. I: mhm #01:18:09-1#
698. C: das KANN man wahrscheinlich nich' mehr. ne. #01:18:10-9#
699. I: mhm #01:18:11-1#

700. C: also, (ATMET EIN) wer will schon noch samstag arbeiten? ne. (ATMET EIN) ja, aber, dieses PERmanente ne, also d PERmanente in berührung sein, PERmanent in kontakt sein, (ATMET EIN) MIT sich, ne, IN der auseinandersetzung mit sich (ATMET EIN) DAS haben die beiden disziplinen natürlich seehr gemeinsam ne. und DAS geht verloren, äh ja, mit äh ja, mit diesen NEUEN anforderungen. #01:18:38-6#
701. I: mhm #01:18:39-2#
702. C: wo dann gesagt wird "ah und dann diese hohe frequenz is', is' äh nich' mehr äh ja, is' nich' mehr up-to-date is' nich' mehr zeitgemäß" (ATMET EIN) ja 'maximal zwei stunden die woche, und am besten eh nur noch 20 stunden' äh ne #01:18:52-6#
703. I: mhm #01:18:53-3#
704. C: so, ne. das, ja äh ja, also es gibt ja tendenzen ja, äh auch diesenn, den standart, der äh der vier-stündigkeit, das is' ja wirklich f der=m, wenn man so will, der MINImalstandart. äh für meine begriffe ne. WEIL, also MINImalstandart äh in sofern, als * ich an MEHR tagen in der woche anaLYse habe, als pause. #01:19:24-3#
705. I: mhm #01:19:24-8#
706. C: ne. und DAS is' wichtig. ne also ich kann nich', ja äh, die stunde * aufteilen. ne. also montag, mittwoch, do äh freitag, zum beispiel ne. 's IMMER eine pau eine pause * dazwischen ne. * diensttag, donnerstag, und dann das wochenende. ne. #01:19:43-5#
707. I: mhm #01:19:44-0#
708. C: aber bei VIER stunden, ham sie ENTweder ZWEI mal ZWEI stunden, einmal drei, einmal eine, oder VIER stunden hinter=ander, ne (ATMET EIN) und DAS gibt die möglichkeit wirklich in berührung MITeinander zu kommen ne #01:19:58-4#
709. I: mhm #01:19:58-8#
710. C: es kommt ja ZWEI aufeinander. zwei unbewusste ne. also, äh auch das des analytikers is' weniger das was hier passiert als mehr das was äh zwischen den beiden passiert unbewusst. * äh DAS arbeitet zusammen äh ne. und das will in kontakt mit=ander kommen. #01:20:14-9#
711. I: mhm #01:20:15-3#
712. C: ne. (ATMET EIN) * und sich entwickeln ne. s *2* #01:20:20-6#
713. I: mhm #01:20:20-8#
714. C: DAS kriege ich nur * wiirklich guut und leBENdig, sag ich mal, lebendig, ja, im in 'nem vier stündigen setting. #01:20:29-2#
715. I: mhm #01:20:29-8#
716. C: (ATMET EIN) also ich glaub' das is' äh das minimum. äh. wenn wenn äh die anaLYse/ also aber ich glaub=es wird Immer, äh äh kollegen geben die sich, äh die sich DAS nich' nehmen lassen. #01:20:42-8#
717. I: mhm #01:20:43-3#
718. C: da können, können die instiutionen äh *3* andere überlegungen haben, aber (SCHMATZT) es wird immer kollegen geben/ (ATMET EIN) des äh, also wenn sie fragen die zukunft der psychanalyse, ne äh, des i des is' für mich richtig, äh ne. also, weil SO verstehe ich mich als analytiker auch. #01:21:03-6#
719. I: mhm #01:21:04-3#
720. C: ne. also *3* ich will nich' äh ja schon Wlssen MÜssen, äh ne, vor ANgeblich wissen müssen was jetzt passieren wird. * ne so wi äh wird jaa, mittlereile äh oder in begriff der anaLYse auch schon gehandelt ne. man muss äh den (ATMET EIN) den proZESS STEUERN. die steuer', steuerung des psychoanalytischen prozesses. *2* weil du bist ja analy- #01:21:29-5#

721. I: mhm #01:21:29-7#
722. C: -se, * für meine begriffe, * (ATMET EIN) ja, *3* nich' vielleicht nich' ganz zerstört (LACHT) also, s so alsoo, herb will ich jetzt nich' sein, aber (ATMET EIN) j es is' ein ANgriff auf die analyse. #01:21:42-7#
723. I: mhm *4* und die letzte frage, ähmm *2* sie ham je=zt über den zukunft der psychoanalyse gesprochen, wo sie die zukunft oder WIE sie zukunft ähm des YOGA im westenn und in deutschland sehen? #01:22:00-2#
724. C: joa, die is' ja so indirekt auch schon mit dabei. ich hoffe (ATMET EIN) dass, äh ja, dass sich DIESES denken, wie ich das jetzt schon=n paar mal so aausgeführt hab', (ATMET EIN) ja im yoga auch VERbreiten kann. äh ne. also, dass das ZUnehmen kann. #01:22:15-8#
725. I: mhm #01:22:16-0#
726. C: dass die menschen (ATMET EIN) ja ja über DEN weeg, ja äh *2* 'nen zugang * ja äh zu SICH und zu einander finden können. das muss nich' sein in dem man GRUPPEN- äh -m -mässig yoga betreibt ne. #01:22:31-1#
727. I: mhm #01:22:31-4#
728. C: äh, d *2* äh die sensibiliTÄT wird wird ja ALLgemein * ja mm * geschärft (SCHMATZT) äh ne durch n durch das y äh gerADE durch das (ATMET EIN) ja individuELLE yoga üben, yoga praktizieren. äh ne. äh ja und DAdurch äh *3* ÖFFNe ich mich in der beziehung zu ander=n auch. #01:22:56-7#
729. I: mhm #01:22:57-5#
730. C: *2* dadurch komm' ich *2* a aber eben auch in verbindung mit * äh ja mit psychoanaLYse * in=nen ZUstand in dem ich *2* ja äh *2* beispielsweise auch (SCHMATZT) anders handhaben kann. ne. in dem ich mich darüber MEHR und mehr AUStausche. erstmal mit mir, aber auch mit anderen. #01:23:25-4#
731. I: mhm #01:23:26-0#
732. C: ne. * idEalerweise. DAS würde glaub' ich vieles verändern, in den gesellschaften. #01:23:32-9#
733. I: mhm #01:23:33-7# (SCHMATZT) schön. vielen dank. #01:23:37-7#
734. C: jetzt ham wir langer als 'ne stunde hier äh (LACHT) #01:23:39-8#
735. I: JA! stimmt (LACHT)

III. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Stella Schreiber, die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet zu haben.

Alle wortgemäßen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Quellen sind als solche gekennzeichnet.

Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht veröffentlicht und noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegt worden.

Berlin, 31. Januar 2018

Unterschrift