

**Methodenidentifikation METID**

# **YOGA THERAPIE**

Trägerschaften:  
Yoga Schweiz Suisse Svizzera, Verfasser METID  
Schweizer Yogaverband

# Inhaltsverzeichnis

## METID: Anerkennung der Methode und Rahmen für Akkreditierung

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Methodenbezeichnung</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>2. Kurzbeschreibung der Methode</b> .....  | <b>3</b>  |
| 2.1. Einzel- und Gruppensetting.....  | 3         |
| 2.2. Die Therapiesitzungen.....   | 3         |
| 2.2.1. Erste Sitzung.....   | 3         |
| 2.2.2. Die folgenden Sitzungen.....   | 3         |
| 2.2.3. Standortbestimmung.....  | 4         |
| 2.2.4. Abschluss der Therapie.....  | 4         |
| <b>3. Geschichte, Philosophie und Verbreitung</b> .....                                 | <b>4</b>  |
| 3.1. Allgemeines.....   | 4         |
| 3.2. Geschichtliches zur Yoga Therapie.....   | 4         |
| 3.3. Philosophie.....   | 5         |
| <b>4. Grundlegendes theoretisches Modell</b> .....                                      | <b>6</b>  |
| 4.1. Menschenbild im Yoga.....  | 6         |
| 4.2 Gesundheitsverständnis.....   | 7         |
| 4.3. Therapeutisches Verständnis.....   | 8         |
| <b>5. Formen der Befunderhebung</b> .....   | <b>10</b> |
| 5.1. Das Gespräch.....  | 10        |
| 5.2. Die Zielformulierung, das Anliegen an den Yoga, die Wünsche nach Veränderung.....  | 11        |
| 5.3. Die Beobachtung von Körperbewegung, Körperstruktur und Koordinationsfähigkeit..... | 11        |
| <b>6. Therapiekonzept</b> .....   | <b>12</b> |
| 6.1. Ziel, Fokus, Mittel.....   | 12        |
| 6.2. Gestaltungsprinzipien.....   | 12        |
| 6.3. Prozessphasen.....   | 13        |
| 6.4. Mittel, Arbeitsweisen, Techniken.....  | 14        |
| 6.4.1. Mittel.....  | 14        |
| 6.4.2. Arbeitsweisen.....   | 14        |
| 6.4.3 Techniken.....  | 15        |
| <b>7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen</b> .....                       | <b>15</b> |
| 7.1. Allgemein.....   | 15        |
| 7.2. Körperliche Beschwerden.....   | 15        |
| 7.3. Psychische Beschwerden.....  | 15        |
| <b>8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen</b> .....            | <b>16</b> |
| <b>9. Methodenspezifische Ressourcen</b> .....  | <b>24</b> |
| 9.1. Kenntnisse und theoretisches Wissen.....   | 24        |
| 9.2. Fertigkeiten, praktisches Können.....  | 25        |
| 9.3. Haltungen, Sozial- und Selbstkompetenz.....  | 25        |
| 9.4. Evaluation der Kompetenzen.....  | 26        |
| 9.4.1 Einzelsetting.....  | 26        |
| 9.4.2 Kleingruppensetting.....  | 26        |
| 9.4.3 Experten/-innen für den Bereich Yoga Therapie.....                                | 26        |
| <b>10. Positionierung – Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin</b> .....    | <b>27</b> |
| 10.1. Klassischer Yoga und Yoga Therapie.....   | 27        |
| 10.2. Abgrenzung Yoga Therapie und Ayurveda Therapie / Ayurveda Medizin.....            | 27        |
| 10.3. Bezug zur Schulmedizin.....   | 27        |
| 10.4. Bezug zur Alternativmedizin.....  | 28        |
| <b>11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung</b> ..... | <b>28</b> |
| 11.1. Voraussetzung für die Ausbildung.....   | 28        |
| 11.2. Ausbildungsdauer und Umfang.....  | 28        |
| 11.3. Zwingende Inhalte und Minimalstandards der Kontaktstunden sind.....               | 29        |
| 11.4. Eigener Prozess.....  | 29        |

## 1. Methodenbezeichnung

Die Bezeichnung ist Yoga Therapie.

## 2. Kurzbeschreibung der Methode

### 2.1. Einzel- und Gruppensetting

Der erste Kontakt zwischen KomplementärtherapeutIn Methode Yoga Therapie und Klienten/-in wird genutzt, um die adäquate Therapieform festzulegen. Möglich ist sowohl eine Gruppenstunde als auch eine Einzelsitzung. Zeigt sich im Verlauf der ersten Kontaktaufnahme telefonisch oder über E-Mail, dass die Klienten/-in ein ganz spezifisches Anliegen mit der Yoga Therapie angehen möchten und dafür keine geeignete Kleingruppe besteht, wird die Yoga Therapie in Einzelsitzung empfohlen. Bei persönlichen Anliegen, die einen entsprechenden geschützten Rahmen erfordern, eignet sich die Einzelsitzung besser.

### 2.2. Die Therapiesitzungen

#### 2.2.1. Erste Sitzung

Zu Beginn jeder Yoga Therapie steht ein ausführliches Gespräch, **die Befunderhebung**, wie in Kapitel 5 beschrieben.

Die **Übungspraxis** ist genau strukturiert. Therapeuten/-innen leiten die Übungen an. Dabei werden die Art und Weise der Übungen, die Anzahl der Wiederholungen und die Atemführung bis ins Detail festgelegt und schriftlich protokolliert. Damit wird jede Körper-, Atem- und Meditationsübung in ihrer Anwendbarkeit überprüft und bei Bedarf nochmals verändert. Durch dieses interaktive Vorgehen, das sich in allen Folgesitzungen wiederholt, wird die Selbstwahrnehmung der Klienten/-innen gestärkt, und ihre Genesungskompetenz verfeinert sich. Die Länge der Yogapraxis passt sich den Ressourcen der Klienten/-innen an. In der Regel setzt sich eine Therapiepraxis aus fünf bis acht Übungen zusammen mit einer durchschnittlichen Dauer von 20 bis 30 Minuten für die ganze Praxis.

#### 2.2.2. Die folgenden Sitzungen

Die zweite Sitzung findet in der Regel nach 7 bis 14 Tagen statt. So können Therapeuten/-innen und Klienten/-innen gemeinsam überprüfen, wie sich die Praxis gestaltet hat und ob sich allenfalls Fehlhaltungen zeigen, ob Probleme bei der regelmässigen Praxis aufgetreten sind oder auch Schmerzen. So können nötige Anpassungen schon zu einem frühen Zeitpunkt vorgenommen werden. Die Abstände zwischen den weiteren Therapiesitzungen werden von den Therapeuten/-innen und den Klienten/-innen gemeinsam vereinbart und können mit fortschreitender Therapie grösser werden (z. B. 4–6 Wochen).

Die grundlegende Struktur bleibt für alle Sitzungen gleich: Gespräch, Anpassung und/oder Weiterentwicklung der Übungspraxis, ausführen, auf eventuelle Wünsche oder spezielle Anliegen der Klienten/-innen eingehen, letzte Veränderungen anbringen, aufzeichnen. Die Klienten/-innen lesen das Blatt mit ihrer Yogapraxis nochmals durch und stellen bei Unklarheiten Fragen oder zeichnen sich eine Gedankenstütze als persönliche Ergänzung. Dieses Vorgehen unterstützt die Klienten/-innen darin, ihre Yogapraxis zu erinnern und sie im Alltag selbstkompetent umzusetzen.

### **2.2.3. Standortbestimmung**

Während der vierten Sitzung findet eine Standortbestimmung statt. Die Aufzeichnungen aller bisherigen Yogapraxen werden miteinbezogen. Gemeinsam wird der Verlauf der Therapie in Bezug auf das zu Anfang gewählte Ziel reflektiert. Anhand der Erkenntnisse lässt sich nachvollziehen, wie die Klienten/-innen auf die Yogapraxis reagieren. Hieraus ergeben sich für die Therapeuten/-innen und die Klienten/-innen wichtige Informationen darüber, wie durch die Impulse der Yogaübungen Aspekte der Beschwerden und deren Symptome beeinflusst werden können.

### **2.2.4. Abschluss der Therapie**

Während der letzten Sitzung wird mit den Klienten/-innen das weitere Vorgehen festgelegt. Einige Klienten/-innen beenden bei erfolgreichem Therapieverlauf die Yoga Therapie. Andere wiederum möchten den erreichten Erfolg sichern und üben selbstständig ihr Programm weiter. Diese Klienten/-innen kommen alle drei bis vier Monate in eine Sitzung, um ihre Praxis zu überprüfen oder anzupassen. Andere Klienten/-innen entschliessen sich aufgrund des Gesprächs mit der Therapeutin bzw. dem Therapeuten, ihre Therapie weiterzuführen oder sich einer Yogagruppe anzuschließen.

## **3. Geschichte, Philosophie und Verbreitung**

### **3.1. Allgemeines**

Yoga als Hilfe und Instrument zur Genesung oder Therapie im weiteren Sinn zu nutzen, stand ursprünglich nicht im Vordergrund dieser Methode. Dieses Verständnis entwickelte sich erst im Laufe der Jahrhunderte.

Aus einem sehr umfangreichen, eher religiös geprägten Kontext grenzte sich u. a. das PATAÑJALI YOGA SŪTRA<sup>1</sup> ab. Das vermutlich um ca. 200 n. Chr. entstandene Grundlagenwerk bildet die Basis für die heute massgebliche Tradition. Diesen 195 Versen verdanken wir einerseits die Darstellung des Yoga als Weg mit acht Aspekten (siehe Punkt 3.3.) und andererseits wesentliche Konzepte zum besseren Verständnis des Menschen in seiner Ganzheit.

Im Mittelalter sind dann neue Akzente bezüglich der Körperübungen (ĀSANA) gesetzt worden. Praktische Erfahrung basiert definitiv nicht mehr auf philosophischen Spekulationen. Damals entstanden auch die meisten der uns heute bekannten und in ihrer Wirksamkeit untersuchten, durch vielfältige Erfahrung breit abgestützten Übungen. Die moderne Yoga Therapie lässt sich nicht auf komplizierte Stellungen reduzieren. Die Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten jedes Einzelnen ist im 20. Jahrhundert gefördert worden und setzt sich bis heute fort. So erklärt sich auch auf eindruckliche Weise die Möglichkeit des therapeutischen Einsatzes des Yoga im physischen und im psychischen Bereich.

### **3.2. Geschichtliches zur Yoga Therapie**

Der Yoga an sich taucht erstmals in Indien auf. Hinweise sind Figurinen, Plastiken und Siegel, die zum Teil mehrere tausend Jahre alt sind und aus Nordindien stammen. Diese Funde könnten spezifische Körperhaltungen (ĀSANA) darstellen.

---

<sup>1</sup> Mit Grossbuchstaben geschriebene Worte beziehen sich auf Sanskritbegriffe.

Mathias Tietke erwähnt in seinem Buch «Der Stammbaum des Yoga»: «Bemerkenswert ist die Tatsache, dass jene einflussreichen und stilbildenden Yogameister, die das Yogaverständnis des 20. und 21. Jahrhunderts (im Westen) prägen, auf überwiegend südindischem Boden lebten bzw. leben (T. Krishnamâcharya, T. K. V. Desikachar, B. K. S. Iyengar, K. P. Jois, Aurobindo) oder von dort stammten (...).» Bei diesen Persönlichkeiten finden sich die strukturellen und inhaltlichen Grundlagen der Yoga Therapie.

Zahlreiche noch heute erhaltene Schriften befassen sich eingehend mit den Methoden und Techniken, die in der Yoga Therapie relevant sind. Hier finden sich präzise Anweisungen, welche Mittel zur Verfügung stehen, um den Körper zu reinigen (die sechs Reinigungstechniken der HATHA YOGA PRADÎPIKA). Zur Stärkung des Körpers werden ÂSANA therapeutisch eingesetzt. Es wird genau beschrieben, wie die mentalen Funktionsweisen (Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit) im Zusammenhang mit Stressbeschwerden usw. entwickelt werden können. Die in den Schriften enthaltenen Anweisungen und ihre Resultate werden heute in verblüffender Weise von der modernen wissenschaftlichen Hirnforschung bestätigt. Durch Bewegung, Atmung und Körpererfahrungen allgemein ergeben sich Veränderungen in den für die Körperwahrnehmung zuständigen Gehirnarealen.

Yoga Therapie wird individuell und im Kleingruppensetting (Teilnehmer/-innen mit ähnlichen Voraussetzungen oder leichteren Beschwerden) im Bereich der prozessorientierten therapeutischen Arbeit eingesetzt.

Im Laufe der Jahre hat sich Yoga Therapie als lebendige Tradition ausgebreitet, diversifiziert und kontinuierlich weiterentwickelt: Die Erkenntnis der Tatsache, dass die Menschen verschiedene Fähigkeiten besitzen und auch in verschiedenen sozialen Verhältnissen leben, hat dazu geführt, dass es Ansätze gibt, die schwerpunktmässig entweder über den körperlichen, den emotional-mentalenen oder den spirituellen Bereich zur Genesung führen.

### **3.3. Philosophie**

Yoga ist einer der ältesten überlieferten ganzheitlichen Übungswege.

Er ist

- eines der klassischen indischen Philosophie-Systeme. Das PATANJALI YOGA SÛTRA spricht von einem achteiligen Weg. Hier ist kurz erklärt, worum es sich dabei handelt. Dieses Werk gibt Hinweise ...
  - 1) den Umgang mit der Umwelt, die Beziehungsgestaltung betreffend
  - 2) den Umgang mit sich selber (Körper, psychisch, seelisch/geistig) betreffend
  - 3) zur Körperarbeit
  - 4) zur Atem- und Energiearbeit
  - 5) zur Zentrierung und Auseinandersetzung mit inneren Gegebenheiten
  - 6–8) zur konzentrativen und meditativen Arbeit
- eine Lehre, die Erkennen und mögliches Auflösen des Leidens zum Thema hat, und zwar auf
  - körperlicher Ebene
  - mentaler Ebene (Gedanken, Gefühle, Emotionen, auch in Bezug zu einem physischen Leiden)
  - seelischer Ebene

- eine Lehre von Methoden und Techniken, um sich aus diesem «Kreislauf des Leidens» zu lösen
- Weg und Ziel

Dabei werden verschiedene Methoden und Techniken aus dem klassischen Yoga und auch aus dem damit eng verbundenen Ayurveda (indische Medizin) eingesetzt und angewandt, um:

- den Körper gesund zu erhalten
- das natürliche Bestreben des menschlichen Organismus zu unterstützen, das physische und psychische Gleichgewicht zu stabilisieren
- den Geist zu klären und zu beruhigen
- die schädigenden Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen
- die Harmonie von «Körper/Seele/Geist» wiederherzustellen
- spirituelles Wachstum und Erkenntnisfähigkeit zu fördern

Neben dem PATAÑJALI YOGA SŪTRA stützt sich die Yoga Therapie auch auf das damit eng verbundene klassische System SĀMKHYA (Menschen- und Weltbild des Yoga). Weitere Texte betreffen die übrigen Grundlagensysteme in der Yogaphilosophie (UPANIŠHADEN, VEDĀNTA, BHAGAVAD GĪTĀ, BUDDHISMUS, HATHA YOGA PRADĪPIKA und TANTRISMUS). Den Therapeuten/-innen sind diese Texte aus der Ausbildung vertraut, und sie haben die Fähigkeit entwickelt, das alte Wissen in neue Worte und eigenständige Gedanken zu transferieren und es so in den Prozess zu integrieren. Yoga Therapie führt zu einem achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt. Sie erfolgt konfessionell neutral.

## 4. Grundlegendes theoretisches Modell

### 4.1. Menschenbild im Yoga

Der bereits erwähnte Text PATAÑJALI YOGA SŪTRA setzt auf Ressourcen, auf das Potenzial in jedem Menschen.

Die Struktur und die Dynamik innerhalb eines psychischen Apparats sind die Aspekte und Erfahrungsfelder, die das PATAÑJALI YOGA SŪTRA erklärt, die Auseinandersetzung damit fördert und unterstützt.

Bei Soder/Dalman, «Heilkunst Yoga», sind die wichtigen Lebensprozesse genannt, die zum besseren Verständnis des Menschenbildes im Yoga beitragen:

- «das Bewegungs- und Haltungssystem,
- die autonomen Steuerungssysteme,
- das mentale System» (S. 100)

Im *Bewegungs- und Haltungssystem* geht es um das «Mit-der-Welt-in-Verbindung-Treten» über Bewegung, Haltung, Mimik und Gestik. Die koordinative Organisation der Muskeln und deren komplexer Stoffwechsel spielen eine wichtige Rolle. Bei den *autonomen Steuerungssystemen* sind die vielfältigen Regulationsmechanismen im Körper angesprochen. Als Beispiel sei hier das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Anteilen Sympathikus/Parasympathikus erwähnt. Der Bereich des *mentalen Systems* führt in die Auseinandersetzung mit psychisch belastenden Situationen und deren Auswirkungen auf die beiden anderen Systeme.

Das Menschenbild des Yoga besagt, dass der Mensch aktiv, verändernd oder erkennend auf die Welt zugeht. Vorkommnisse werden soweit möglich assimiliert, «angepasst». Assimilation ist einerseits aneignend, im Yoga spricht man in diesem Zusammenhang von AVIDYĀ, der totalen Identifikation mit Körper und Geist. Die Erfahrungen werden selektiv behandelt, und das führt Yoga darauf zurück, dass jeder Mensch ein ausgeprägtes Ich-Verständnis (ASMITĀ) hat, sozusagen eine Ich-heit bildet. Und andererseits werden alle Erfahrungen «deformierend» assimiliert, was im Yoga mit dem Begriff VRITTI beschrieben wird (mehr oder weniger unruhige Bewegungen im Geist). Es existiert kein Wahrheitsanspruch eines Schemas/Musters (SAMSKĀRA), das heisst, es gibt keinen objektiven Standpunkt. Der Begriff der Autopoiese ist in diesem Zusammenhang wichtig: Personen sind selbstreferenzielle, operativ geschlossene Systeme.<sup>2</sup>

#### 4.2 Gesundheitsverständnis

In der HATHA YOGA PRADĪPIKA 1.17 steht: «Āsana führen zu Stabilität, Gesundheit und einem Gefühl der Leichtigkeit.»

Dabei ist der HATHA YOGA nicht nur körperorientiert in Bezug auf den Bewegungsapparat, sondern integriert die Atmung und mittels Konzentrationstechniken auch den mentalen Bereich in die gesamte Arbeit. Im Westen wurde der Yoga zu Anfang und zu Unrecht oft als reine «Gesundheitsübung» für den Körper gesehen. Der Ayurveda gehörte bereits im klassischen Yoga zum Gesundheitsverständnis.

Ein Modell, das besonders gut zeigt, wie der Yoga den gesunden Menschen definiert, findet sich im PATAÑJALI YOGA SŪTRA. Im zweiten von vier Kapiteln werden die Komponenten des Arbeitsweges verdeutlicht, die integral zu einer besseren Gesundheit auf allen Ebenen führen können:

TAPAS: eine innere Disziplin aufrechterhalten, mit Einsatz bei einer Sache sein.

SVADHYĀYA: die Beobachtung dessen, was geschieht, und ebenso der Respekt vor dem bereits durch andere erworbenen Wissen.

ĪSHVARA PRANIDHĀNA: Hier geht es darum, dies alles in einer bescheidenen, offenen Haltung der Hingabe zu tun.

Und so finden sich in der Yoga Therapie mindestens drei verschiedene voneinander abhängige Aspekte der Gesundheit:

- *Physische Gesundheit:* die körperliche Gesundheit als eine der wichtigsten Grundlagen des Lebens. Yogische Mittel sind Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Vertiefungsübungen. Wichtig ist dabei auch eine gesunde, typengerechte Ernährung (z. B. nach Ayurveda).
- *Geistige Gesundheit:* Nicht nur die «äussere», sichtbare, physische Gesundheit ist wichtig, sondern auch die Klarheit des Denkens. «Die innere Freiheit, Zufriedenheit und ein gesundes Selbstbewusstsein, dies sind die Grundlagen des geistigen Wohlbefindens».

---

<sup>2</sup> (nach Dorsch, 16. Aufl., Lexikon der Psychologie, Hrsg. Markus Antonius Wirtz) Jean Piaget (1896–1980), einer der bedeutendsten Entwicklungspsychologen, hat durch seine umfangreichen, wissenschaftlich fundierten Arbeiten an der Psychologischen Fakultät der Universität Genf über die kognitiven Strukturen und deren Entwicklung massgeblich zum Grundgedankengut des Konstruktivismus beigetragen. Seine Aussagen über Assimilation und Akkommodation als die Fähigkeit, mit Unterschieden umgehen zu können (Assimilation) und grundlegende Anpassungen (Akkommodationen) vornehmen zu können, wenn der assimilatorische Umgang mit Situationen/Erfahrungen versagt, sind heute nicht nur fester Bestandteil des Konstruktivismus, sondern finden sich im yogischen Menschenbild wieder, wie oben gezeigt.

- *Soziale Gesundheit*: Das bedeutet, sich in der Gesellschaft, sowohl beruflich als auch privat, möglichst stressfrei bewegen zu können.
- Im klassischen Yoga kommt noch die *spirituelle Gesundheit* dazu.

#### 4.3. Therapeutisches Verständnis

Yoga Therapie fördert und verbessert:

- die Fähigkeit, eigenes Verhalten zu steuern im Hinblick auf selbst gesteckte Ziele (TAPAS)
- die Beobachtung des eigenen Verhaltens und dank der Inputs der Therapeutin bzw. des Therapeuten in der Folge auch Verhaltensänderungen (SVADHYÂYA)
- die psychophysischen Funktionen und führt so zu besserer Selbstakzeptanz, zur Verbesserung des Ist-Zustands und zu einem besseren Allgemeinbefinden

Die Therapeuten/-innen arbeiten:

- **beziehungsorientiert** – und setzen die wertschätzende, vertrauensvolle therapeutische Beziehung in den Mittelpunkt. Der so entstehende Raum ermöglicht Selbstheilungsprozesse und kann sie verstärken
- mit einem **ganzheitlichen Ansatz** – der Mensch wird als Ganzes angesprochen, (Zusammenspiel der körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Dimensionen)
- mittels **individuellem Therapieprozess** – massgebend sind das individuelle Befinden, der Zustand und das Potenzial der Einzelperson. Die Vorgehensweise der Therapeuten/-innen ist individuell und situationsbezogen und wird gemeinsam mit den Klienten/-innen entwickelt
- in Richtung **Stärkung der Selbstregulation** – Therapeuten/-innen unterstützen die selbstregulativen Kräfte und Kompetenzen
- **körper- und prozesszentriert** – Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energieimpulse machen körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussen sie. Anleitung und Gespräch erfolgen in Verbindung mit der körperzentrierten Arbeit und ergänzen diese. Sie ermöglichen, die körperlich ausgelösten Prozesse zu reflektieren, zu integrieren und in den Alltag zu transferieren
- **ressourcenorientiert** – Therapeuten/-innen fördern bei den Klienten/-innen die Erkenntnis von Handlungsmöglichkeiten, Bewältigungsfähigkeiten (Ressourcen) und erweitern diese zusammen mit den Klienten/-innen systematisch

Für die Yoga Therapie sind aus dem klassischen Yoga und Ayurveda folgende Aspekte erwähnenswert (Abgrenzung Yoga Therapie und Ayurveda siehe auch Kapitel 10):

- Ayurveda ist die zur Yoga Therapie gehörende Wissenschaft des Lebens; Bedeutung für die Yoga Therapie haben hieraus die je typengerechte Ernährung, Bewegung und Lebensführung
- Yoga Therapie und Ayurveda arbeiten mit konkreten Hinweisen und Anleitungen an einer Verringerung der Beschwerden
- Durch die in der Yoga Therapie geförderte und immer wieder geübte Achtsamkeit (auf Körper und Gedanken) verbessern sich die Selbstwahrnehmung, die Selbsteinschätzung und die Selbstwirksamkeitserwartung
- Die innere Einstellung und die Gestimmtheit der Klienten/-innen können sich dank der Yoga Therapie verbessern



- Yoga Therapie individuell: Alle im therapeutischen Prozess vorgeschlagenen und auf die Klienten/-innen angepassten Übungen und Bewegungsabläufe werden beim nächsten Termin neu angepasst
- Yoga Therapie in Gruppen: Wenn alle Klienten/-innen am gleichen Thema arbeiten (z. B.: schlechte Schlafqualität, Osteoporose), kann die Therapeutin bzw. der Therapeut allgemein gültige Hinweise geben, die nur leicht individualisiert und angepasst werden müssen. Die Klienten/-innen können sich austauschen, und das fördert das Verständnis für die eigene Thematik. Dieser Austausch und die gegenseitige Unterstützung sind dem therapeutischen Prozess zuträglich

Bedingung: regelmässige, selbstständig ausgeführte Praxis, die angemessene Auswahl von Übungen und eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung.

Die Yoga Therapie wirkt aufgrund ihres ganzheitlichen Ansatzes und der individuellen Gestaltung der therapeutischen Praxis. Der Einbezug der Klienten/-innen in die Ausgestaltung des vorgeschlagenen Übungswegs und dessen fortlaufende Anpassung bilden einen zentralen Aspekt der Yoga Therapie.

Wichtige Begriffe oder Stichwörter in einem therapeutischen Verständnis der Yoga Therapie in Verbindung mit dem Ayurveda sind:

- die drei energetischen Eigenschaften der Materie (drei GUNA: SATTVA, Reinheit, Klarheit; RAJAS, bewegendes Prinzip; TAMAS, Struktur gebendes Prinzip). Diese Eigenschaften bestimmen die Qualität und Beschaffenheit der Körpergewebe und auch mentale und psychische Aspekte des Menschen
- die drei Ausprägungen dieser Eigenschaften in Körper und Geist (DOSHA): VATA, das trockene Prinzip auf der Basis des Windelements; PITTA, das feurige Prinzip auf Feuerbasis; und KAPHA, das feuchte, schwerere Prinzip auf der Basis der Elemente Erde und Wasser. In jedem Menschen sind VATA, PITTA und KAPHA jedoch unterschiedlich gewichtet. Je nachdem treten unterschiedliche gesundheitliche Schwierigkeiten bevorzugt auf (z. B. ein Schwergewicht bei VATA kann mit zunehmendem Alter zu verstärkter Osteoporose führen). Die Yoga Therapie nimmt darauf Rücksicht, und die Übungspraxis wird angepasst
- Achtsamkeit: Die fortgesetzte Achtsamkeitspraxis verbessert sowohl im physischen als auch im mental-emotionalen Bereich die Wahrnehmung
- Anforderungs-Ressourcenmodell: Die Yoga Therapie berücksichtigt die Anforderungen in Bezug auf die Beschwerden der Klienten/-innen und arbeitet mit deren aktuellen Ressourcen
- psychische Belastung: Die Yoga Therapie berücksichtigt sowohl die psychische Belastung durch ein Krankheitsbild bei Klienten/-innen als auch die psychische Belastung bei Therapeuten/-innen
- gesundheitsbezogene Emotionsregulation, Erwartungen und Ziele: Gefühle, Erwartungen und Ziele werden mit den Klienten/-innen besprochen und in die Ausgestaltung des therapeutischen Prozesses mit einbezogen

Die empirisch nachweisbare Tatsache, dass die gleiche Yogapraxis bei verschiedenen Menschen einen individuellen Prozess auslöst, bestimmt grundsätzlich die Haltung der Therapeuten/-innen.

## 5. Formen der Befunderhebung

Bei der Yoga Therapie steht die Befunderhebung im Zentrum der ersten Begegnung zwischen Klienten/-innen und Therapeuten/-innen. Sie findet immer im Einzelsetting statt. Mit der Befunderhebung wird der therapeutische Prozess eingeleitet. Gemeinsam werden das Therapieziel und die erste Yogapraxis entwickelt.

Die Therapeuten/-innen wenden Yoga als individualisierte Therapie an. Die spezifischen **Mittel** und **Methoden** basieren auf **ausgesuchten Quellen der Yogaphilosophie und werden** auf die Bedürfnisse und Anliegen der Klienten/-innen angepasst. Von Beginn an werden die Klienten/-innen als Mitgestalter des Prozesses wahrgenommen und in ihren Werten und Vorstellungen respektiert. Dies erfordert eine ressourcenorientierte Grundhaltung und entsprechende Techniken der Gesprächsführung.

Die Befunderhebung wird in drei Bereiche eingeteilt und anhand eines Konsultationsbogens durchgeführt (grafische Darstellung übernächste Seite): Das Gespräch

1. Die Zielformulierung, das Anliegen an die Yoga Therapie, der Wunsch nach Veränderung
2. Die Beobachtung von Körperbewegung, Körperstruktur und Koordinationsfähigkeiten

Aus diesen drei Bereichen entwickeln die Therapeuten/-innen mit den Instrumenten aus dem Yoga die individuelle Erstpraxis. Diese **Yogapraxis** wird von den Klienten/-innen zu Hause regelmässig geübt.

### 5.1. Das Gespräch

Die Klienten/-innen erhalten Informationen über das Setting, die Möglichkeiten und die Grenzen der Yoga Therapie. Die Wichtigkeit der Mitgestaltung seitens der Klienten/-innen wird zu Beginn der Befunderhebung betont und eine Atmosphäre des Vertrauens geschaffen. Die Mitgestaltung betrifft die Erwartungen der Klienten/-innen in Bezug auf die Beschwerden und aus therapeutischer Sicht die Ressourcen und Möglichkeiten der Klienten/-innen. Die Erfahrungen der Klienten/-innen werden von den Therapeuten/-innen respektvoll aufgenommen und finden Eingang in die neu konzipierte Praxis. Dank dieser Interaktion gelingt es den Klienten/-innen immer besser, ihre Situation selbstständig einzuschätzen. Sie entwickeln ihre Selbstwahrnehmung und eine hohe Kompetenz, was ihre eigene Übungspraxis anbelangt. Die Gesprächsführung ist empathisch und wertschätzend, ressourcenorientiert und erkundend/nachfragend. Die Klienten/-innen werden ganzheitlich erfasst in ihrem sozialen Umfeld und ihrer Individualität, den jeweiligen körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen, in ihren Integrationsmöglichkeiten von emotionalen Ereignissen, ihren Problemen, Ängsten und Ressourcen. Der Wunsch nach Genesung und Wohlbefinden ist ebenso wichtig wie die Möglichkeiten und Kompetenzen, sich an sich verändernde Lebensumstände anzupassen. Ressourcen, Einschränkungen und Selbsteinschätzung in Bezug auf Heterostase, Homöostase und Selbstkompetenz sind wichtige Aspekte im Gespräch.

#### Kurze Hinweise zum Konsultationsbogen

**Administratives:** persönliche Daten wie Alter, Adresse, Erreichbarkeit und Krankenkasse

**Allgemeines:** Beruf, sportliche Betätigung, Bewegung im Alltag

**Spezifisches:** Schlafgewohnheiten, Verdauung und Ernährung, Zyklus, Blutdruck, Gesundheits- bzw. Krankheitserleben (anhand von Symptombeschreibungen, Einnahme von Medikamenten usw.), Entspannung und Anspannung, Umgang mit Stress, Zufriedenheit und Temperament, Lebenssituation

Die Informationen über die aktuellen Beschwerden und Einschränkungen geben den Therapeuten/-innen wichtige Informationen, welche Mittel aus dem Yoga nicht oder mit besonderer Vorsicht und Anpassung angewandt werden können. Vorhandene Diagnosen sind hilfreich, dienen dem besseren Verständnis und werden abgefragt und berücksichtigt. Eine sinnvolle interdisziplinäre Zusammenarbeit wird in Absprache und mit schriftlichem Einverständnis der Klienten/-innen eingeleitet.

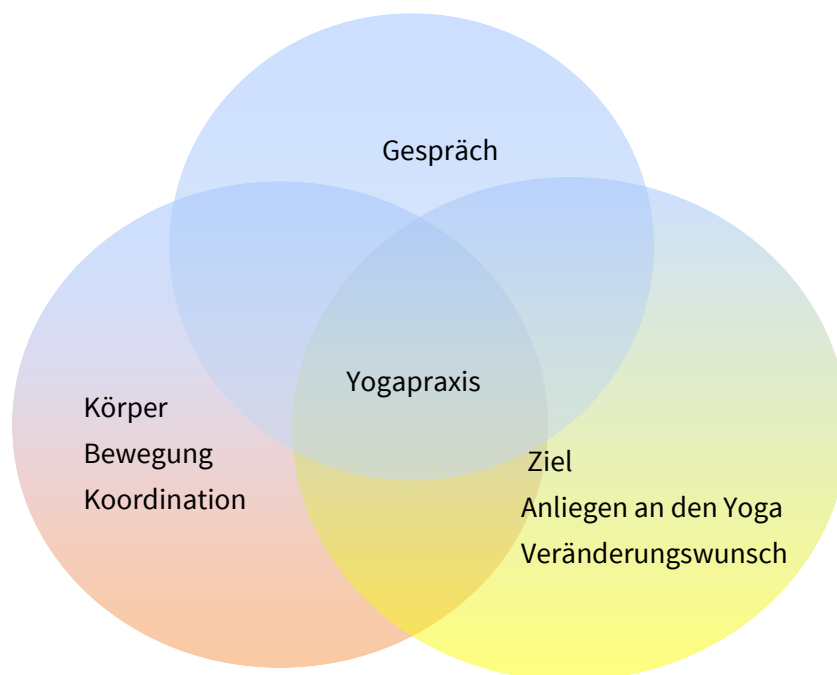
### **5.2. Die Zielformulierung, das Anliegen an den Yoga, die Wünsche nach Veränderung**

Dieser Bereich hat eine grosse Bedeutung und geniesst spezielle Aufmerksamkeit. Die gemeinsame Festlegung des Therapieziels (konkrete Formulierung), die Bestimmung von Indikatoren, die einen Therapieerfolg erkennen lassen, sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung einer geeigneten Yogapraxis. Veränderungen während des therapeutischen Prozesses werden in Bezug zu den Zielformulierungen gebracht, bestimmt und benannt und gegebenenfalls im Verlauf des Prozesses gemeinsam neu formuliert. Die Therapeuten/-innen überprüfen nochmals ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen (sie kommunizieren die Zuständigkeit und damit verbundene fachliche Grenzen). Eine Klärung über die Möglichkeiten der Yoga Therapie wird hier möglich. Liegen die Anliegen und Ziele der Klienten/-innen schon zu Anfang ausserhalb der Kompetenzen der Yoga Therapie, wird hier die Weiterweisung an eine Fachstelle thematisiert.

### **5.3. Die Beobachtung von Körperbewegung, Körperstruktur und Koordinationsfähigkeit**

Die Klienten/-innen werden gebeten, bestimmte, einfache ÂSANA (Körperhaltungen) auszuführen. Die Beobachtungen dieser standardisierten, aber anpassungsfähigen Bewegungsabläufe geben den Therapeuten/-innen Informationen über Beweglichkeit, Schmerzen, Asymmetrien in der Körperstruktur und koordinative Auffälligkeiten. Beobachtungen werden notiert, das Körperschema erlaubt eine übersichtliche Darstellung der betroffenen Körperteile.

#### **Grafische Darstellung der Bereiche der methodenspezifischen Befunderhebung**



## 6. Therapiekonzept

### 6.1. Ziel, Fokus, Mittel

Jeder Mensch ist ein Individuum. Er reagiert auf äussere Impulse aus einer ihm eigenen inneren Dynamik heraus. Die Zentrierung auf den Prozess bedeutet: Die Therapeuten/-innen beobachten die Wirkungen bestimmter Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, setzen sie mit den Anliegen, den Beschwerden und Symptomen der Klienten/-innen in Verbindung und finden Erklärungen, die wiederum in das weitere therapeutische Handeln einfließen.

*Die passende Praxis in Rezeptform gibt es nicht, sondern sie wird im Dialog mit den Klienten/-innen entwickelt und individuell angepasst.*

Zu Beginn des Prozesses bleibt vieles offen, das erst im Laufe des Prozesses über die Erfahrung des Übens geklärt werden kann.

Therapeuten/-innen arbeiten ressourcenorientiert. Sie nutzen die ganzheitlichen Methoden des Yoga sowohl auf der körperlichen, der mental-emotionalen und der spirituellen Ebene, um ein bestehendes Ungleichgewicht zu evaluieren, Beschwerden zu lindern und/oder um einen ganzheitlichen Genesungsprozess zu initiieren und/oder zu unterstützen. Dies ist das erklärte **Ziel**.

Therapeuten/-innen unterstützen die Klienten/-innen dabei, schädigende Muster zu erkennen und sich von ihnen zu lösen, indem sie die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten nutzen. Sie respektieren dabei die Individualität und die persönlichen Grenzen des Klientensystems unter Einbezug des momentanen Umfeldes. Darauf liegt der **Fokus**. Die Körper- und Atemübungen sowie die mentalen und meditativen Übungen in der Yoga Therapie fördern die Selbstwahrnehmung, die Achtsamkeit und das Bewusstsein und führen in eine zunehmende Selbstverantwortung. Therapeuten/-innen unterstützen den natürlichen Impuls der Homöostase, indem sie zusammen mit den Klienten/-innen die zur Verfügung stehenden Ressourcen nutzen, um die Anpassung im alltäglichen Umfeld situativ zu fördern. Dabei stehen den Therapeuten/-innen zahlreiche Instrumente zur Verfügung. Die Körper- und Atemübungen aus dem HATHA YOGA wirken lösend auf Blockaden im physischen und energetischen Bereich. Bei den mentalen Praktiken aus dem PATAÑJALI YOGA SÛTRA handelt es sich um Konzentrations- und Meditationsübungen, die jeweils individuell angepasst werden können unter Berücksichtigung der unter 4.3 erläuterten Begriffe. Für die Klienten/-innen resultiert ein besseres Erkennen der eigenen Möglichkeit im therapeutischen Prozess.

### 6.2. Gestaltungsprinzipien

Therapeuten/-innen arbeiten in Einzel- oder auch in Gruppensettings. In einem Gruppensetting arbeiten die Therapeuten/-innen so, dass am Anfang einer Sequenz ein prozessorientierter Austausch stattfindet.

Die gewonnenen Erkenntnisse fließen in die Gestaltung der nachfolgenden Sequenzen ein. Im Einzelsetting findet entsprechend ein prozesszentriertes Gespräch statt. Es sind prinzipiell die gleichen Ansätze; es kann aber eine feinere Abstimmung auf die individuelle Ausprägung eines Krankheitsbildes stattfinden. Methodenspezifische Körper-, Atem-, Energie- und Konzentrationsübungen werden eingesetzt. Die Erfahrungen und ein vertieftes Reflektieren ermöglichen eine bessere Wahrnehmung des Prozesses. Hinweise zur Tagesroutine oder Nahrungsempfehlungen arbeiten auf einen realistischen Transferprozess hin (die Klienten/-innen können Übungen in den Alltag

integrieren). Therapeuten/-innen können dabei auch mit Klangschalen arbeiten und das Tönen mit der eigenen Stimme (der Klienten/-innen und der Therapeuten/-innen; MANTRA) in die Arbeit integrieren. Durch manuelle Adjustments oder durch rein verbale Anleitungen werden die Klienten/-innen in ihren Erfahrungen oder Handlungen unterstützt und gefördert. Sie führen die Körperübungen aus, und die Therapeuten/-innen stellen spezifische Fragen zu Schmerz- oder Symptomentwicklung, arbeiten mit Berührungen und gezielten Aufmerksamkeitspunkten. Am Ende der Sitzung wird die konzipierte Praxis in Form von Strichmännchen und Atemanweisungen aufgezeichnet. Die grundlegende Struktur bleibt für alle Sitzungen gleich:

- Gespräch
- Anpassung und/oder Weiterentwicklung der Übungspraxis
- Ausführung
- Letzte Veränderungen anbringen
- Aufzeichnen

Die Klienten/-innen lesen das Blatt mit ihrer Yogapraxis nochmals durch und stellen bei Unklarheiten Fragen oder zeichnen sich eine Gedankenstütze als persönliche Ergänzung. Dieses Vorgehen unterstützt die Klienten/-innen darin, ihre Yogapraxis zu erinnern und sie im Alltag selbstkompetent umzusetzen.

Die individuell angepassten yogatherapeutischen Methoden und Techniken können sowohl zur Behebung von Störungen als auch präventiv genutzt werden. Die Therapeuten/-innen zeigen, dass Yoga Therapie nicht eine auf die Yogamatte reduzierte Übungsart ist, sondern als Methode kreative, praktische Anwendungen fördert. Angepasste philosophische Referenzen können unterstützend beigezogen werden, Lektürevorschläge für die Klienten/-innen erlauben einen weiteren Schritt. Die Fachkompetenz der Therapeuten/-innen und die Selbstkompetenz der Klienten/-innen sind wichtige Gestaltungsprinzipien für das Standortgespräch.

### **6.3. Prozessphasen**

Therapeuten/-innen begegnen ihren Klienten/-innen mit einer inneren Haltung des Respekts, der Achtsamkeit, der Empathie und der Akzeptanz. Sie schaffen einen Raum des wertfreien Zuhörens und der Integrität. Zudem dienen Beobachtungen, Einfühlungsvermögen und Gespräche mit den Klienten/-innen den Therapeuten/-innen, aus der Vielfalt der Techniken und Arbeitsweisen zusammen mit den Klienten/-innen ein passendes Programm zu erarbeiten. Dabei werden die Interventionen so geplant, dass die Klienten/-innen in einem fortlaufenden Prozess diese in den Alltag integrieren oder selbstständig üben können. Dies ermöglicht einen individuellen Wachstums- und Gesundheitsprozess bei den Klienten/-innen. Anhand der Veränderungen z. B. der Haltung oder der Atemfrequenz, des allgemeinen Wohlbefindens, des Gefühls- oder des Gemütszustandes, des veränderten Umgangs mit Stresssituationen oder gegebenen Belastungssituationen können schon nach kurzer Zeit Verbesserungen auftreten, die von den Klienten/-innen gut wahrgenommen und in interaktiven Gesprächen bewusst reflektiert werden können. Durch regelmässige Befragungen oder Dokumentationen (z. B. Fotos bei Haltungsbeschwerden) kann ein Behandlungsverlauf gezielt aufgezeigt werden. Die permanente Evaluation dient dazu, die verschiedenen Methoden und Techniken auch während eines Behandlungsverlaufes erweiternd und ganzheitlich anwenden zu können, z. B. von der Haltung (körperliche Ebene) – zum Verhalten (emotionale – psychische Ebene) – zur Veränderung, Bewusstseinsenerweiterung (Lebenssinn). Dieser Prozess kann unter dem Konzept von VINYÂSA KRAMA zusammengefasst werden.

Therapeuten/-innen verfügen über eine gut entwickelte Selbstwahrnehmung und über die Bereitschaft, an ihrer Persönlichkeitsentwicklung im Sinne einer «éducation permanente» zu arbeiten. Dies sind Grundvoraussetzungen für den Beruf der Therapeutin bzw. des Therapeuten. So können sie sowohl traditionelle als auch die daraus entwickelten moderneren Methoden verantwortungsbewusst und prozesszentriert anwenden.

#### **6.4. Mittel, Arbeitsweisen, Techniken**

Yoga Therapie als Übungssystem bedient sich vieler Mittel, Methoden und Techniken. In diesem Abschnitt wird anhand einiger Beispiele näher auf diese Begriffe eingegangen.

##### **6.4.1. Mittel**

**Körper:** Es werden verschiedene Körperübungen und Körperhaltungen angeboten. Sie werden unterteilt in Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Streckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen. Die Körperübungen werden von den Therapeuten/-innen auf die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Klienten/-innen angepasst. Jede Körperhaltung gibt es in vielen Variationen. Die Körperübungen können symmetrisch und asymmetrisch geübt werden. Die Rückbeugen betonen den Kraftaspekt und den Aspekt des Haltens, die Vorbeugen hingegen die Aspekte des Dehnens und Loslassens. Einzelne Körperübungen stellen hohe Anforderungen an das Gleichgewicht. Andere Körperübungen betonen viel mehr die Koordination der Bewegungsabläufe, indem sie dynamisch geübt werden. Einfache Bewegungsabläufe ermöglichen eine optimale Koordination von Bewegung und Atmung und führen zu einer hohen Konzentration.

**Atem:** Die Therapeuten/-innen bauen gezielt Atemübungen und verschiedene Atemtechniken in die Praxis ein. Diese Atemtechniken, PRĀNĀYĀMA genannt, zeichnen sich alle über drei Kriterien aus (Ort der Regulation, Anzahl und Verhältnis des Ein- und Ausatmens, Dauer). Die Therapeuten/-innen nutzen drei Orte der Regulation: Nase, Mund und Kehlkopf. Mit diesen verschiedenen Techniken führen die Therapeuten/-innen die Klienten/-innen hin zu besonderer Atemqualität, die sich in ihrer Feinheit, Gleichmässigkeit und Länge ausdrückt.

**Geist:** Um mentale Ruhe zu erreichen, werden gezielt Meditationsübungen, vielfältige Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen nach PATAÑJALI YOGA SŪTRA angewandt. Die Therapeuten/-innen suchen in der Interaktion ein geeignetes Objekt, auf das sich die Klienten/-innen ausrichten können. Das kann ein Körperort sein, die Sonne, ein Bild, ein Wort, ein Gedanke, das emotionale Gleichgewicht oder auch der Atem, um eine kleine Auswahl der Möglichkeiten zu nennen.

##### **6.4.2. Arbeitsweisen**

Die Therapeuten/-innen passen die Mittel den Möglichkeiten, Fähigkeiten und dem Ziel der Klienten/-innen an. Sie stellen die Klienten/-innen in den Mittelpunkt und erhalten über die Interaktion wichtige Informationen und Hinweise, wie die Mittel gezielt eingesetzt werden können. Die Therapeuten/-innen bauen die einzelnen Mittel der Yogapraxis gezielt aufeinander abgestimmt auf. Nicht die einzelnen Mittel zeigen ihre Wirkung, sondern die ganz besondere Anordnung und die Verbindung untereinander. Diese sind ausgerichtet auf die Klienten/-innen und führen zu den individuellen Wirkungen der Yoga Therapie. Diese besondere Verbindung der einzelnen Mittel zu einer Yogapraxis wird als Arbeitsweise unter dem Begriff VINYĀSA KRAMA verstanden. Die Ausrichtung auf die Klienten/-innen in der Anordnung und Verbindung der einzelnen Mittel ist der zentrale Aspekt.

### **6.4.3 Techniken**

Mit den oben beschriebenen Mitteln wird in den einzelnen Yogatraditionen mit unterschiedlichen Techniken geübt. Die Schwerpunkte werden anders gesetzt. Nebst Atemübungen können z. B. auch Reinigungsübungen angewandt werden. In dieser Anwendung wird die oben beschriebene Qualität der Atmung, Feinheit, Gleichmässigkeit und Länge nicht angestrebt. Die Therapeuten/-innen kennen unterschiedliche Techniken, die Körperübungen in der Therapie einzusetzen. Dabei kann der Schwerpunkt in einer sehr genauen Ausführung liegen mit dem Ziel, eine bestimmte Selbstwahrnehmung zu schulen. Ein anderer Schwerpunkt kann in der Erhaltung oder Wiedererreichung der koordinativen Bewegungsabläufe gesetzt werden. In dieser Absicht reihen die Therapeuten/

-innen die Körperübungen aneinander und üben diese mit den Klienten/-innen als dynamische Bewegungsabläufe ein. Diese Technik wird unter VINYÂSA oder KARANA beschrieben.

## **7. Grenzen der Methodenausübung / Kontraindikationen**

### **7.1. Allgemein**

Sind organische oder psychische Leiden, degenerative Prozesse, akute oder schwere Erkrankungen schulmedizinisch diagnostiziert worden, ebenso bei offenen Wunden, Brüchen und Infektionskrankheiten, wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den entsprechenden medizinischen Fachpersonen gesucht. Es müssen entsprechende yogatherapeutische Arbeitsweisen eingesetzt werden.

Die Therapeuten/-innen besprechen in der ersten Sitzung den Nutzen der persönlichen Initiative und Verantwortung im therapeutischen Prozess. Geduld, Disziplin und Ausdauer werden angesprochen und im Verlauf der Therapie geübt und gefördert. Dies bedingt die Bereitschaft, sich mit diesen Aspekten auseinanderzusetzen. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, muss der Einsatz von Yoga Therapie überprüft und allenfalls angepasst werden, oder es kommen andere therapeutische Interventionen und eine Weiterweisung infrage.

Die Bewusstseinsprozesse können zu Erkenntnissen führen, die einen Handlungsbedarf initiieren. Es geht nicht immer nur um die Genesung von einer Krankheit, sondern z. B. bei chronischen Schmerzzuständen um das Lindern von Sekundärproblemen oder um einen veränderten Umgang mit der aktuellen Situation.

### **7.2. Körperliche Beschwerden**

Yoga Therapie beinhaltet das fundierte Wissen über die Kontraindikationen für methodenspezifische Interventionen oder geeignete Alternativmöglichkeiten bei körperlichen, chronischen oder akuten Zuständen. Die Maxime lautet «primum non nocere» (oberstes Prinzip: nicht schaden, A-HIMSÂ). Zeigt sich, dass körperliche Beschwerden durch eine Yoga Therapie verstärkt werden, werden die Klienten/-innen aufgefordert, weitere schulmedizinische Abklärungen vorzunehmen. Ebenso, wenn sich über mehrere Wochen der Zustand nicht verbessert.

### **7.3. Psychische Beschwerden**

Besteht der Verdacht auf neurotische Störungen, psychotische Störungen, Borderline, manisch-depressive Störungen oder Depressionen, werden die Klienten/-innen im Gespräch motiviert, eine

Fachkraft (Arzt, Psychotherapeut/-in oder Psychologe/-in FSP) aufzusuchen. Es kann im Einverständnis mit den Klienten/-innen zusammen mit der behandelnden Fachkraft ein Therapieplan erstellt werden. Wenn jedoch die psychischen Schwierigkeiten dazu führen, dass die unter 7.1. aufgeführten Voraussetzungen auf die Dauer fehlen (Bereitschaft einer zunehmend aktiven Mitarbeit, ein hohes Mass an Initiative und Verantwortung für den Eigenprozess, Geduld, Disziplin und Durchhaltewillen), kann eine Yoga Therapie ohne Erfolg bleiben.

## 8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen

| <b>A – Komplementärtherapeutisch handeln</b>  |  |
|---|--|
| <p><b>A1 Begegnen – leitet den therapeutischen Prozess ein</b><br/> <i>Die Therapeuten/-innen begegnen ihren Klienten/-innen in einer empathischen und erkundenden Haltung. Sie bauen zu ihnen eine vertrauensvolle Beziehung auf und respektieren deren Interessen, Werte und Rechte. Sie gestalten eine methodenbasierte Befundaufnahme. Sie entwickeln die Therapieziele und den Therapieplan körper- und prozesszentriert gemeinsam mit ihren Klienten/-innen. Sie verstehen ihre Klienten/-innen von Beginn an als Mitgestaltende des Prozessgeschehens. Sie erkennen ihre Zuständigkeit und die damit verbundenen fachlichen Grenzen.</i></p> <p>Die Therapeuten/-innen<br/>           I: vertiefen sich in das bei der Anmeldung genannte Beschwerde-/ Belastungsbild und weitere vorliegende Informationen; sichten gegebenenfalls Berichte zuweisender Fachstellen; nehmen während der Befundaufnahme die Klienten/-innen bewusst und auf allen Ebenen wahr<br/>           P: legen den Informationsbedarf und das Vorgehen der Befunderhebung mit dem Ziel fest, die körperliche, emotionale, geistige und soziale Situation der Klienten/-innen in Bezug auf die aktuellen Möglichkeiten und Grenzen des Therapieprozesses und den eigenen Kompetenzbereich zu klären; planen die Interaktionsweise von Beginn an zur Initiierung von Selbstwahrnehmung und Selbst-reflexion<br/>           R: informieren die Klienten/-innen über die KT-Methode Yoga Therapie, deren Möglichkeiten und Grenzen; realisieren die methodenbasierte Befunderhebung körper- und prozesszentriert mit den Mitteln von einfühlerischer Beobachtung, Berührung, Bewegung und Befragung; nehmen die nonverbalen und verbalen Informationen der Klienten/-innen achtsam und empathisch wahr; erfassen die Beschwerden, Befürchtungen, Ängste der Klienten/-innen wie auch ihre Erfahrungen von stärkenden Ressourcen und positiven Handlungs- und Bewältigungsstrategien; lenken die Wahrnehmung der Klienten/-innen auf das Verstehen ihrer Situation und die Würdigung ihres bisherigen Weges;</p> | <p>Die Therapeuten/-innen ermitteln die Fragen, Erwartungen und Bedürfnisse der Klienten/-innen und die bisherige Yogaerfahrung. Die Therapeuten/-innen schlagen einige typische Übungen (Haltungen, Abläufe und/oder einfache Atemübungen) zur Ausführung vor, damit sie den Zustand, die Möglichkeiten oder Grenzen der Klienten/-innen feststellen können. Die Therapeuten/-innen erkundigen sich bei den Klienten/-innen über die Befindlichkeit während dieser Übungsphase und besprechen ihre Beobachtungen mit den Klienten/-innen. Die Therapeuten/-innen schlagen den Klienten/-innen eine Arbeitsrichtung in Übereinstimmung mit den besprochenen Punkten vor und erarbeiten eine erste praktische Sequenz. (Siehe 5.1–5.3.)</p> |



|   |   |
|---|---|
| <p>legen mit den Klienten/-innen Therapieziele und die Vorgehensweise fest; berücksichtigen vorliegende medizinische und psychologische Abklärungen bzw. fordern gegebenenfalls solche ein; bestimmen zusammen mit den Klienten/-innen, woran sich der Therapieerfolg erkennen lässt; weisen die Klienten/-innen an andere Fachstellen weiter, falls die vorliegende Situation der Yoga Therapie nicht zugänglich ist; erkennen psychische und physische Notfälle und handeln empathisch und professionell korrekt</p> <p>E: überprüfen, ob die Befundaufnahme und die Zielformulierung eine ausreichende Basis für die Behandlung legen; dokumentieren Falleröffnung, Befunderhebung und Therapieplanung und reflektieren den sich entwickelnden Prozessverlauf</p>  |   |
| <p><b>A2 Bearbeiten – handelt körper- und prozesszentriert</b><br/> <i>Therapeuten/-innen gestalten den Therapieprozess methodenspezifisch mit interaktiv ausgerichteter Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit. Sie fördern gezielt die Selbstregulierungskräfte ihrer Klienten/-innen. Sie vermitteln neue körperliche Erfahrungen und setzen Selbstwahrnehmungs- und Genesungsprozesse in Gang. Sie bewirken, dass die Klienten/-innen ihre Beschwerden und Beeinträchtigungen als verstehbar und beeinflussbar erleben.</i></p> <p>Die Therapeuten/-innen</p> <p>I: vergegenwärtigen sich Therapieziele und Therapieplan; erfassen im Gespräch das aktuelle Befinden der Klienten/-innen; erfassen während der Behandlung die körperlichen, nonverbalen und verbalen Reaktionen der Klienten/-innen</p> <p>P: erarbeiten eine vertrauensvolle Beziehung und einen sicheren Rahmen für nachhaltige Genesungsprozesse; planen das körper- und prozesszentrierte Handeln in Anerkennung und Respektierung der aktuellen körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Klienten/-innen</p> <p>R: setzen körperzentrierte, methodenbasierte Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit ein, um die Selbstregulierung des Organismus gezielt anzuregen; nehmen ausgelöste Prozesse und subtile Veränderungen achtsam wahr und integrieren nonverbale und verbale Reaktionen der Klienten/-innen fortlaufend in ihr Handeln; ermöglichen gezielte körperliche Erfahrungen und ermutigen die Klienten/-innen zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung; entwickeln das Therapieschehen für die Klienten/-innen durchschaubar und beeinflussbar; halten die Eigenwahrnehmung und die Selbstorganisation während</p> | <p>Die Therapeuten/-innen nutzen das Prinzip der angepassten Anwendung (VINIYOGA), die verschiedenen Arbeitsweisen des Yoga (Haltungen, Atmung, Konzentration, Entspannung), um nach und nach (VINYĀSA KRAMA) zu den mit den Klienten/-innen festgesetzten Zielen zu gelangen.</p> <p>Dank des Austauschs mit den Klienten/-innen über die praktische Sitzung können Erfolge und Hindernisse erkannt und für die Ausrichtung der nächsten Sitzung eingesetzt werden. Die Therapeuten/-innen überprüfen während der Sitzung, wie die Klienten/-innen die vorgeschlagenen Übungen ausführen und sprechen mit den Klienten/-innen über die physische Erfahrung und die Gefühle. Sie überprüfen, ob die vorgeschlagene Richtung immer noch adäquat ist. (Siehe 6.1 und 6.2)</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>der Arbeit aufrecht</p> <p>E: reflektieren zusammen mit den Klienten/-innen die in der Therapieeinheit ausgelösten Veränderungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich; vergewissern sich laufend, ob bei den Klienten/-innen Bewusstseinsprozesse in Gang gesetzt werden hinsichtlich möglicher Zusammenhänge zwischen gesundheitlichem Befinden und eigenen Sicht- und Verhaltensweisen; überprüfen, ob die Klienten/-innen in ihrer Erfahrung gestärkt werden, auf ihre gesundheitliche Situation Einfluss nehmen zu können</p>   |  |
| <p><b>A3 Integrieren – vertieft das Prozessgeschehen</b></p> <p><i>Therapeuten/-innen reflektieren zusammen mit Klienten/-innen fortlaufend den Therapieverlauf. Sie leiten die Klienten/-innen dazu an, Veränderungen wahrzunehmen sowie ihre persönliche Einflussnahme zu beobachten und zu interpretieren. Sie vermitteln Mittel und Wege zur Unterstützung der Genesung. Sie überprüfen gemeinsam die Therapieplanung und modifizieren diese, damit der Genesungsprozess weiter fortschreiten kann und die Klienten/-innen an Genesungskompetenz gewinnen.</i></p> <p>Die Therapeuten/-innen</p> <p>I: vergegenwärtigen sich das bisherige Prozessgeschehen; fragen die Klienten/-innen nach dem zwischenzeitlichen Verlauf; erheben wahrgenommene körperliche, emotionale und mentale Veränderungen nach methoden- und ressourcenspezifischen Kriterien; geben den Klienten/-innen Raum und ermutigen sie, zusätzliche Beobachtungen, Gefühle, Einschätzungen und Folgerungen einzubringen; nehmen eigene Gefühle, Einschätzungen und Vorstellungen bewusst wahr</p> <p>P: planen methoden-, ressourcen- und motivationsgeleitete Therapieschritte und Anleitungen, welche der Situation und der Befindlichkeit der Klienten/-innen angepasst sind; planen gemeinsam mit den Klienten/-innen Standortbestimmungen für grössere Verlaufsperioden</p> <p>R: setzen das Prozessgeschehen in den Zusammenhang mit den Therapiezielen; fördern bei den Klienten/-innen die Entwicklung neuer Sicht- und Handlungsweisen, welche in erkennbarem Zusammenhang mit den gesundheitlichen Beschwerden stehen und diese zu beeinflussen vermögen; fördern und unterstützen die Klienten/-innen darin, ihre Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren sowie positiv empfundene Handlungs- und Bewältigungsfähigkeiten zu stärken; leiten die Klienten/-innen in komplementärtherapeutischen Mitteln zur Unterstützung des Genesungsprozesses an (Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen usw.)</p> | <p>Die Therapeuten/-innen überprüfen die Wirksamkeit der individuellen, unabhängigen Praxis der Klienten/-innen, ob es Schwierigkeiten gibt und woher sie stammen. Das Feedback zu den Zeiträumen zwischen zwei Sitzungen ist ebenso wichtig wie die Beobachtung während der Sitzung. So kann die künftige Praxis ausgerichtet und vertieft werden. Die Therapeuten/-innen ermutigen die Klienten/-innen, die Prinzipien des Yoga im Alltag anzuwenden, zum Beispiel eine aufrechte Haltung oder den veränderten Umgang in Stresssituationen – dank beispielsweise der Atmung usw. (Siehe 6.2 und 6.3)</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>E: überprüfen fortlaufend, ob die gewählten Therapie-schritte der Situation der Klienten/-innen angemessen sind; realisieren gemeinsam mit den Klienten/-innen Standortbestimmungen mit Bezug auf die Therapieziele und das gemeinsame Anerkennen von Fortschritten; interpretieren die Standortbestimmungen hinsichtlich des weiteren Therapieverlaufs, des Alltagstransfers und in Bezug auf den Therapieabschluss</p>   |  |
| <p><b>A4 Transferieren – sichert die Nachhaltigkeit im Alltag</b><br/> <i>Therapeuten/-innen planen und sichern die Nachhaltigkeit des Therapieprozesses und führen zu einem erfolgreichen Therapieabschluss hin. Sie geben gezielte Unterstützung, damit Klienten/-innen die positiv erfahrenen Veränderungen und Verhaltensweisen im Lebens- und Berufsalltag selbst-kompetent weiterführen und verankern.</i><br/> Die Therapeuten/-innen<br/> I: fragen nach, wie die Klienten/-innen den Genesungsprozess in ihren Lebens- und Berufsalltag transferieren können; erfassen, was sie dabei als förderlich oder hinderlich empfinden, was ihnen gut bzw. weniger gut gelingt<br/> P: planen methoden-, ressourcen- und motivationsgeleitete Therapieschritte und Anleitungen, welche die Umsetzung positiv erfahrener Veränderungen und Verhaltensweisen in den Alltag sichern<br/> R: unterstützen die Klienten/-innen beim Planen realistischer Schritte in der konkreten Alltags- und Berufsgestaltung, mit denen der Genesungsprozess weiter gestärkt wird; unterstützen die Klienten/-innen beim Umsetzen der neu gewonnenen Handlungsspielräume im Alltag und im Beruf; wertschätzen neue Herangehensweisen und verdeutlichen deren Wirkung auf die Genesung; spiegeln den Klienten/-innen ihre dazugewonnenen Kompetenzen im Denken, Fühlen und Handeln; stärken bei den Klienten/-innen ein positives Selbstbild und das Vertrauen in die eigenen Ressourcen; verstärken bei den Klienten/-innen die Erfahrung, dass sie positive Veränderungen auch in ihrem Berufs- und Lebensalltag weiterführen und festigen können<br/> E: beurteilen gemeinsam mit den Klienten/-innen neu erprobte Verhaltensweisen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit; erfassen sich ändernde Rahmenbedingungen und finden zusammen mit den Klienten/-innen passende Handlungsschritte; evaluieren, ob und in welcher Form die Klienten/-innen weitere therapeutische Unterstützung und Begleitung benötigen oder ob die Therapie abgeschlossen werden kann; werten den gesamten Therapieverlauf und ihr therapeutisches Handeln aus</p> | <p>Die Therapeuten/-innen gestalten die Vorschläge so, dass die Klienten/-innen nach und nach autonom werden in ihrer Praxis.<br/> Sie lassen die Klienten/-innen in die Vorsichtsmassnahmen einsehen, vor allem auf physischer Ebene und wenn chronische Beeinträchtigungen da sind.<br/> Die Therapeuten/-innen unterstützen und fördern nach Möglichkeit die Integration in einen Gruppenkurs.<br/> (Siehe 6.3 und 6.4)</p> |

### **A5 – Gestaltet körperzentrierte Gruppenprozesse**

*Betrifft einzelne Methoden der Komplementärtherapie, welche zusätzlich auch mit Kleingruppen arbeiten, wie Atemtherapie, Bewegungs- und Tanztherapie, Eutonie, Feldenkrais, Polarity und Yoga Therapie. A5 erfasst ausschließlich die gruppenspezifischen Aspekte; diese sind jedoch stets in Verbindung mit A1 bis A4 zu sehen.*

*Therapeuten/-innen unterstützen ganzheitliche Genesungsprozesse zusätzlich mit der Arbeit in der Gruppe. Sie geben den Teilnehmern/-innen methodenspezifische verbale und körperliche Anleitungen hinsichtlich Bewegung, Haltung, Stimme und Atmung. Sie ermöglichen ihnen, ihre Erfahrungen wahrnehmen und einordnen zu können. Sie bieten einen therapeutischen Rahmen, um in der Gruppe neue Herangehensweisen im Umgang mit sich zu erkunden und auszuprobieren. Sie unterstützen die Teilnehmer/*

*-innen, gefundene Neuorientierungen in ihren Alltag zu transferieren. Sie nutzen das Potenzial der Gruppe zur gegenseitigen Hilfestellung, Ermutigung und Wertschätzung. Die Therapeuten/-innen*

**I:** erfassen mit der Anmeldung Alter, Beruf, vorhandene Erfahrungen, Einschränkungen, Belastungen, Beschwerden, Erkrankungen sowie Bedürfnisse und Ziele der Interessenten, um entscheiden zu können, ob die Arbeit in der Gruppe angezeigt ist

**P:** planen und entwickeln die methodenbasierte, körper- und prozesszentrierte Gruppenarbeit jeweils dem Thema, der Zusammensetzung der Gruppe, den Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmer/-innen angepasst

**R:** leiten die Teilnehmer/-innen zu körper- und erlebniszentrierten Bewegungs- und Atemerfahrungen an; geben individuelle Hilfestellungen verbal und auch manuell; ermöglichen und erweitern über verbale Anleitung die Wahrnehmungsfähigkeit der Teilnehmer/-innen; vermitteln ihnen strukturierte Erfahrungen über ihren Körper, ihr Denken, Fühlen und ihr Verhalten; lassen die Teilnehmer/-innen neue und alte Erfahrungen in Verbindung bringen und reflektieren

**E:** ermutigen und unterstützen die Teilnehmer/-innen darin, ihre Erfahrungen im körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Bereich in der Gruppe auszutauschen und gemeinsam zu reflektieren; fördern die gegenseitige Rückmeldung und Hilfestellung sowie die Ermutigung und Wertschätzung in der Gruppe; unterstützen die Teilnehmer/-innen auf dem Weg, neu erprobte Verhaltensweisen

Die Therapeuten/-innen schlagen Gruppensitzungen vor, wo dann einzelne Themenbereiche angesprochen und geübt werden können. Yoga Therapie u. a. für

- den Rücken, das Becken, die Hüften und den Beckenboden,
- von Übergewicht Betroffene,
- Senioren/-innen,
- Schwangere und Rückbildung,
- von Multiple Sklerose Betroffene.

Sie begünstigen die Bewusstwerdung der speziellen Situation der Klienten/-innen durch bestimmte Anleitungen während des Kurses. So können alle Klienten/-innen ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen erkunden.

Die Therapeuten/-innen begünstigen den Austausch unter den Klienten/-innen, einen gegenseitigen Lernprozess in Bezug auf die Bewusstwerdung der eigenen Situation und derjenigen der andern, neue Möglichkeiten der Praxis oder der Entwicklung gegenseitiger Hilfe.

(Siehe 6.2)

|  |  |
|--|--|
| <p>zu festigen und zu erweitern; integrieren die einzelnen Teilnehmer/-innen in den Gruppenprozess; erkennen schwierige Gruppendynamiken und Konflikte und gehen sie adäquat an</p>  |  |
| <p><b>C – Persönlichkeit entwickeln</b></p>  |  |
| <p><b>C2 Entwickelt sich persönlich weiter</b><br/> <i>Therapeuten/-innen reflektieren ihren persönlichen Entwicklungsstand. Sie gestalten ihre stetige persönliche Entwicklung in Verbindung mit ihrer beruflichen Tätigkeit.</i><br/> Die Therapeuten/-innen<br/> I: erkennen den persönlichen und fachlichen Entwicklungsstand und die persönlichen Stärken und Schwächen sowie eigene Entwicklungswünsche und Potenziale; orientieren sich über Angebote der Persönlichkeitsentwicklung und über berufliche Entwicklungsmöglichkeiten im Rahmen der eigenen Methode sowie der Komplementärtherapie<br/> P: entwickeln und planen entsprechende Perspektiven<br/> R: erweitern die eigenen Potenziale und vertiefen die persönlichen Kompetenzen, Ressourcen und Haltungen<br/> E: reflektieren sich und passen den persönlichen Entwicklungsprozess gegebenenfalls an</p>  | <p>Die Therapeuten/-innen wenden die Grundregeln des Yoga in Bezug auf die Beziehung zu andern (YAMA) und in Beziehung zu sich selber (NIYAMA) an (siehe 7.2). Diese ethischen Prinzipien integrieren sie in ihren Entwicklungsprozess. Sie sind interessiert an Fachbereichen, die im weitesten Sinne das Fachgebiet der Yoga Therapie berühren (z. B. MBSR, autogenes Training oder aus dem Bereich der Neurobiologie, der Bewusstseinschulung, der Persönlichkeitsentwicklung).</p> |
| <p><b>C3 Pflegt das eigene Gleichgewicht</b><br/> <i>Therapeuten/-innen sind sich der besonderen Herausforderungen ihres Berufs bewusst und können mit Belastungen umgehen. Sie erkennen Anzeichen der körperlich-seelischen Überlastung und handeln entsprechend.</i><br/> Die Therapeuten/-innen<br/> I: nehmen die eigene Arbeitsweise und das damit verbundene Befinden achtsam wahr; erkennen Anzeichen körperlicher, seelischer und mentaler Belastung und Überforderung<br/> P: entwickeln sinnvolle Massnahmen zur Stärkung der eigenen körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Ressourcen<br/> R: setzen die geplanten Schritte um und gestalten die eigene Arbeit entsprechend; nutzen die Yoga Therapie zur eigenen Stärkung und Zentrierung; nehmen gegebenenfalls zusätzliche Unterstützung in Anspruch<br/> E: überprüfen die Wirkungen der gewählten Strategien im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden und passen sie situationsgerecht an</p> | <p>Die Therapeuten/-innen erkennen physische oder psychische Ungleichgewichte und sprechen mit Kollegen/-innen oder andern Therapeuten/-innen, um die Stabilität wiederzufinden, die ihnen erlaubt, weiterzuarbeiten.<br/> Wenn nötig, erkennen die Therapeuten/-innen, wenn es eine Arbeitspause braucht.<br/> (Siehe 4.3)</p>  |
| <p><b>D – Professionell handeln</b></p>  |  |
| <p><b>D1 Handelt nach berufsethischen Prinzipien</b><br/> <i>Therapeuten/-innen sind in ihrem beruflichen Handeln be-</i></p>  | <p>Die Therapeuten/-innen wenden die ethischen Prinzipien des Yoga (YAMA</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>rufsethischen Grundsätzen verpflichtet. Sie halten sich an die rechtlichen Rahmenbedingungen ihrer Berufstätigkeit. Sie arbeiten fachkompetent und respektieren fachliche und persönliche Grenzen.</i></p> <p>Die Therapeuten/-innen</p> <p>I: informieren sich über die rechtlichen Rahmenbedingungen der therapeutischen Tätigkeit; orientieren sich an den berufsethischen Grundsätzen und Kompetenzen des eigenen Berufs und erkennen die persönlichen Handlungsgrenzen</p> <p>P: erkennen und beurteilen ethisch komplexe Situationen und planen angemessenes Handeln und Kommunizieren; berücksichtigen die rechtlichen Vorgaben bei der Planung der Arbeitstätigkeit</p> <p>R: arbeiten fachkompetent, wirksam und wirtschaftlich im Rahmen der erworbenen Kompetenzen und gemäss den beruflichen Standards des komplementärtherapeutischen Berufs; handeln entsprechend der Rechtslage und den eingegangenen Abmachungen und Verpflichtungen; halten die fachlichen und persönlichen Grenzen ein; nehmen die unterschiedlichen Verantwortlichkeiten gegenüber Klienten/-innen, Bezugspersonen, Berufsstand und Gesundheitswesen angemessen und nachvollziehbar wahr; informieren die Öffentlichkeit angemessen und korrekt über die eigenen Dienstleistungen.</p> <p>E: reflektieren laufend die persönliche Haltung und das berufliche Handeln in Bezug auf die berufsethischen Grundsätze; nehmen gegebenenfalls Supervision in Anspruch</p> | <p>und NIYAMA an).</p> <p>Sie wenden diese Prinzipien auch im Alltag und in der Gesellschaft an. (Siehe 9.3.)</p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>E – Öffentlich und vernetzt arbeiten</b></p>   |   |
| <p><b>E1 Fördert die Gesundheit in der Gesellschaft</b></p> <p><i>Therapeuten/-innen engagieren sich für die allgemeine Gesundheitsförderung.</i></p> <p>Die Therapeuten/-innen</p> <p>I: informieren sich über Konzepte und bestehende Angebote zur Gesundheitsförderung, welche im eigenen Wirkungskreis existieren und für die Berufsanliegen Relevanz haben</p> <p>P: erstellen Konzepte, um gesundheitsrelevante Anliegen und Themen des eigenen Berufs wirkungsvoll in der Öffentlichkeit zu vertreten</p> <p>R: realisieren eigene gesundheitsfördernde Aktionen; arbeiten in Projektgruppen des Berufsverbandes oder regionalen Vereinigungen mit und bringen eigene Anliegen, Erfahrungen und Ideen ein</p> <p>E: überprüfen Aufwand, Erfolg und die Wirkung von durch-</p> | <p>Therapeuten/-innen interessieren sich vor allem für die Verbindung des Yoga mit dem Ayurveda. Das bedeutet auch, dass den Klienten/-innen Verantwortung zukommt (z. B. in den Bereichen Ernährung, Lebensgestaltung und Übungspraxis).</p> <p>Sie informieren sich über Erkenntnisse und Anwendungen aus den entsprechenden westlichen Wissenschaftsgebieten (Neurobiologie/-psychologie, Bewusstseinsforschung)</p> |

|   |  |
|---|--|
| geführten Aktionen und verwerten gewonnene Erkenntnisse |  |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>F – Betrieb führen und organisieren</b>   |   |
| <p><b>F1 Führt die Praxis</b><br/> <i>Therapeuten/-innen führen ihre Praxis nach unternehmerischen Grundsätzen (Ökologie, Ökonomie, Nachhaltigkeit). Sie gewährleisten das gute Funktionieren und die Administration. Sie dokumentieren ihre therapeutische Tätigkeit. Sie führen ihre Praxis und unterhalten die Infrastruktur.</i><br/> Die Therapeuten/-innen<br/> I: informieren sich fortlaufend über die anstehenden Aufgaben und berücksichtigen hierbei die für die Praxisführung relevanten gesetzlichen Regelungen sowie Richtlinien und Vorgaben des Berufsverbandes und der Registrierstellen; sind über Grundsätze und Instrumente, welche die Praxisführung unterstützen, informiert; erheben Fakten und Informationen zum wirtschaftlichen Stand des eigenen Unternehmens sowie zur Marktlage der angebotenen Dienstleistungen<br/> P: priorisieren die Aufgaben; planen und organisieren die eigenen Aktivitäten im Bereich der Betriebsführung und Administration; legen den Bedarf für notwendige Marketingmassnahmen fest und planen deren Realisierung mit geeigneten Instrumenten<br/> R: realisieren die erforderlichen administrativen und unternehmerischen Massnahmen, führen eine Klientendokumentation und erstellen Berichte für Fachstellen; sorgen für eine sichere Aufbewahrung von Betriebsmitteln und die Archivierung von Daten und Unterlagen; unterhalten und bewirtschaften die Praxisressourcen; delegieren und beaufsichtigen die Durchführung von Massnahmen durch Dritte (Mitarbeitende, Treuhandbüro usw.); gestalten die Infrastruktur nach fachlichen, ökonomischen, ökologischen und ästhetischen Gesichtspunkten, unterhalten sie und gewährleisten die Hygienestandards; setzen Marketingmassnahmen um<br/> E: überprüfen die Zielerreichung und passen die Praxisführung entsprechend an</p> | <p>Die Therapeuten/-innen wenden die Prinzipien des Yoga in der Führung der Praxis an. Sie arbeiten nach den ethischen Richtlinien ihres Berufsverbands.<br/> Die Therapeuten/-innen führen für alle Klienten/-innen ein Dossier mit den fortlaufend erstellten Unterlagen. Sie dokumentieren jede Therapiestunde und notieren ihre persönlichen Überlegungen ebenso wie die Ergebnisse des Eingangsgesprächs jeder Sitzung. So sind die Therapeuten/-innen bestmöglich vorbereitet für die Folgesitzungen. Therapeuten/-innen delegieren, je nach Grösse ihres Unternehmens, bestimmte Arbeiten (Administration, Buchhaltung) an externe Fachpersonen.<br/> Sie führen Mitarbeitergespräche (falls Angestellte im Betrieb arbeiten) und delegieren gegebenenfalls Arbeiten, die zur Aufrechterhaltung der Hygiene und zum Unterhalt der benötigten Materialien anstehen. Regelmässige Sitzungen mit allen Mitarbeitenden garantieren reibungslose Abläufe in der Praxis.</p> |
| <p><b>F2 Sichert und entwickelt die Qualität</b><br/> <i>Therapeuten/-innen überprüfen regelmässig die Qualität der eigenen Berufsarbeit und treffen Massnahmen zur gezielten Qualitätssicherung und -entwicklung.</i><br/> Die Therapeuten/-innen<br/> I: informieren sich über die Qualitätssicherung (Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität) und über bestehende Qualitätsrichtlinien für therapeutische Berufe</p>  | <p>Die Therapeuten/-innen wenden bei sich selber das Prinzip der progressiven Entwicklung (VINYASA) an.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>P: planen notwendige Massnahmen zur Qualitätssicherung und -entwicklung bezüglich der eigenen Berufstätigkeit<br/> R: setzen qualitätssichernde Massnahmen und entsprechende Qualitätsstandards in der eigenen Praxis um<br/> E: werten die Ergebnisse der Qualitätsüberprüfung aus und treffen Massnahmen zur gezielten Weiterentwicklung</p> |  |
|---|--|

## 9. Methodenspezifische Ressourcen

Therapeuten/-innen

- können aus einem grossen Fundus von Übungen (Haltungen, Abläufe, Atem- und Energieübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen) sinnvolle Übungssequenzen zusammenstellen
- besprechen ihre Beobachtungen laufend, tauschen sich mit den Klienten/-innen aus und erarbeiten mit ihnen ein sinnvolles weiteres Vorgehen
- ermutigen die Klienten/-innen zur schrittweisen Integration der erworbenen Fertigkeiten oder Übungen in den Alltag (Transfer)
- fördern dadurch die Autonomie der Klienten/-innen

Therapeuten/-innen sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schulmedizinische und alternativmedizinische Behandlungen unterstützt, sie jedoch nicht ersetzen kann. Sie verpflichten sich:

- die methodenspezifischen Vorsichtsmassnahmen und Einschränkungen zu respektieren
- Klienten/-innen mit physischen oder psychischen Beschwerden auf geeignete Institutionen und/oder kompetente (ärztliche und medizinische) Spezialisten zu verweisen
- andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch eigenmächtig zu modifizieren

### 9.1. Kenntnisse und theoretisches Wissen

Die Therapeuten/-innen verfügen über ein fundiertes Wissen. Folgende Mittel aus dem Yoga sind wichtig:

|           |   |
|-----------|---|
| ÂSANA     | Bewegungsabläufe und Körperhaltungen                      |
| PRÂNÂYÂMA | Atemübungen   |
| SAMYÂMA   | Meditationsübungen- und Konzentrationsübungen (Varianten) |

Die Therapeuten/-innen sind in der Lage, diese Mittel auf die Möglichkeiten der Klienten/-innen anzupassen und geeignete Variationen auszuarbeiten.

Sie sind in der Lage, die anatomischen und physiologischen Kenntnisse und ihr Wissen über ausgewählte Krankheitsbilder in der Entwicklung der auf die Klienten/-innen abgestimmten Yogapraxis zu berücksichtigen.

Sie kennen die verschiedenen philosophischen Grundlagen und Quellenschriften des Yoga und sind in der Lage, dieses Wissen adäquat mit Erkenntnissen aus den modernen Naturwissenschaften zu verbinden, kritisch zu hinterfragen und ihre Handlungskompetenzen auf diesem reflektierten Wissen aufzubauen.



### **Wichtige Kenntnisse der Therapeuten/-innen sind:**

- Erklärungsansätze über die Wirkung von Yoga
- philosophische Grundlagen
- Konzepte der Anwendung des Yoga in einem klientenzentrierten und prozess-orientierten Kontext
- ÂSANA als Konzepte und in ihrer Funktion
- systematische Sicht auf die ÂSANA anhand verschiedener Kriterien, z. B.: Beschreibung, Anforderung, Einschränkung und Anleitung
- Beobachten und Erkennen der verschiedenen konditionellen Gegebenheiten der Klienten/-innen
- Vielzahl von Möglichkeiten, die Körperübungen den Klienten/-innen anzupassen und damit die gewünschte Qualität von Leichtigkeit, Stabilität und gerichteter Aufmerksamkeit zu erreichen
- die Mittel «tönen», «singen» und MANTRA (bestimmte Silbenfolgen in Sanskrit)
- didaktische Arbeitsweise und Hilfsmittel, um die Atmung mit den Körperbewegungen optimal zu verbinden
- Konzepte der Atemübungen, PRÂNÂYÂMA und ihre Varianten für den therapeutischen Bereich
- Körperübungen, Atemübungen und Meditationsübungen erklären
- Bedeutung des Atemrhythmus in der Yoga Therapie
- geeignete Mittel zur Dokumentation der Therapiesitzungen

### **9.2. Fertigkeiten, praktisches Können**

Sie können eine methodenspezifische Befunderhebung durchführen, zielführend auswerten und eine auf die Klienten/-innen ausgerichtete Yoga-Therapie-Praxis entwickeln. Die entwickelte Yogapraxis umfasst die Bereiche Körper, Atem und Meditation und ist prozesszentriert.

Die Therapeuten/-innen

- machen eine methodenspezifische Befunderhebung in der ersten Sitzung
- beobachten und erkennen die verschiedenen konditionellen Gegebenheiten der Klienten/-innen
- beobachten die Bewegungsmuster und Haltungen der Klienten/-innen
- stellen erste Überlegungen an zur Richtung, in welche die prozesszentrierte Yoga Therapie gehen wird
- setzen die Überlegungen in eine individuell den Klienten/-innen und ihren gesundheitlichen Schwierigkeiten angepassten Praxis um

Die Praxis kann beinhalten:

- Körperübungen (Kraft, Beweglichkeit, Linderung von Beschwerden)
- Atemübungen (bessere Versorgung des Organismus mit Sauerstoff, energetischer Aspekt)
- Konzentrations- und Meditationsübungen (Klienten/-innen können Schwierigkeiten und damit verbundene Störungen besser akzeptieren)

### **9.3. Haltungen, Sozial- und Selbstkompetenz**

Die Therapeuten/-innen

- kennen das humanistische Menschenbild und bringen es in Verbindung mit den Grundsätzen der Komplementärtherapie

- entwickeln eine ressourcenorientierte, empathische Haltung
- verhalten sich entsprechend den Möglichkeiten und Grenzen der Yoga Therapie; das gilt sowohl im Kontakt mit Klienten/-innen als auch im Bereich eigener Psychohygiene und Wohlergehen
- verstehen die Klienten/-innen von Beginn an als Mitgestaltende im Therapie-prozess
- reflektieren ihre Arbeit mit anderen Therapeuten/-innen und weisen die Klienten/-innen auf entsprechende zertifizierte Fachstellen hin (z. B. Lungenliga, Krebsliga)
- haben stets eine professionelle Haltung, auch in der Führung und Organisation einer eigenen Praxis

#### **9.4. Evaluation der Kompetenzen**

Die Therapeuten/-innen sind in der Lage, die philosophischen Grundlagen den Klienten/-innen klar und verständlich zu erläutern (siehe 9.1). Die Vorgaben zur schriftlichen Abschlussprüfung, neben derjenigen der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda KT), richten sich nach den Richtlinien der Trägerschaften.

Die Therapeuten/-innen kennen ausser Einzelsettings auch Kleingruppensettings. Die Vorgaben zur praktischen Abschlussprüfung, neben derjenigen der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda KT), richten sich nach den folgenden methodenspezifischen Eigenheiten:

##### **9.4.1 Einzelsetting**

- Jede Kandidatin bzw. jeder Kandidat gibt eine Yoga-Therapie-Gesamtbehandlung
- Es handelt sich um eine Erstbehandlung
- Die Klienten/-innen dürfen nicht aus dem Umfeld der Kandidaten stammen
- Keine Klient bzw. kein Klient oder eine Person, die regelmässig behandelt wird/wurde, kein Mitglied derselben Ausbildungsgruppe
- Die Klienten/-innen müssen volljährig sein
- Das Setting beinhaltet ein Erstgespräch, eine Bestandesaufnahme, ein adäquates Interventionskonzept, eine Verlaufsplanung, einen Übungsplan für den Alltag und ein Abschlussgespräch
- Auf eine Expertin bzw. einen Experten kommen max. zwei Kandidaten/-innen.

##### **9.4.2 Kleingruppensetting**

- Eine Gruppe besteht aus minimal drei, maximal sechs Teilnehmern/-innen
- Die Teilnehmer/-innen müssen volljährig sein
- Es handelt sich um einen Erstkontakt mit einer Gruppe
- Das Behandlungsthema muss verständlich erklärt werden (z. B. Yoga Therapie bei Osteoporose, Burnout, MS etc.). Es muss ein Konzept erläutert werden, eine adäquate Gruppenintervention durchgeführt werden, ein weiterer Verlauf vorgestellt werden, ein Übungsplan für den Alltag und eine Erstevaluation durchgeführt werden können
- Auf eine Expertin bzw. einen Experten kommt maximal eine Kleingruppe

##### **9.4.3 Experten/-innen für den Bereich Yoga Therapie**

Es müssen mindestens zwei Prüfungsexperten/-innen anwesend sein, davon mindestens eine «Externe» bzw. ein «Externer» (ohne Lehrauftrag an der Ausbildungsinstitution innerhalb der letzten fünf Jahre).

Externe Experten/-innen müssen langjährige Erfahrungen als aktiv praktizierende KomplementärTherapeuten/-innen der Methode Yoga Therapie ausweisen (mindestens fünf Jahre; zusätzliche Bedingungen durch die Ausbildungsinstitutionen sind möglich).

## 10. Positionierung – Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin

### 10.1. Klassischer Yoga und Yoga Therapie

Der Fundus an yogischen Instrumenten und Übungen ist sowohl im klassischen Yoga als auch in der Yoga Therapie der gleiche.

Die Anpassung der Instrumente an die individuellen Bedingungen der Klienten/-innen führt zu einem fokussierten und prozesszentrierten Ansatz in der Yoga Therapie. Im klassischen Yoga wird generell kein spezifisches Thema definiert. In der Yoga Therapie werden oft Themenschwerpunkte gesetzt, z. B. Yoga für Schwangere, Rückenyooga, Yoga für die Wechseljahre, die Augen, Osteoporose etc.

### 10.2. Abgrenzung Yoga Therapie und Ayurveda Therapie / Ayurveda Medizin

- Laut der CARAKA SAMHITA stehen Yoga Therapie und Ayurveda in direkter Verbindung und gehören ursprünglich zusammen
- Beide Disziplinen gründen auf der gleichen philosophischen Grundlage (SÂMKHYA und PATAÑJALI YOGA SÛTRA)
- In der Yoga Therapie und im Ayurveda steht ein Erhalten oder Wiederherstellen der Gesundheit im Vordergrund
- Yoga Therapie und Ayurveda sind ganzheitlich, ergänzen sich oder interagieren
- Yoga Therapie verwendet keine äusseren oder inneren Heilmittel im Gegensatz zur Ayurveda Therapie (Massagen mit entsprechenden Kräuterölen) und Ayurveda Medizin (Einnahme von therapeutischen Heilmitteln)

### 10.3. Bezug zur Schulmedizin

Schulmedizinische Diagnosen können hilfreich sein und sollten, wenn vorhanden, konsultiert werden, um den Verlauf einer Krankheit oder deren Symptome besser zu verstehen und die Instrumente der Yoga Therapie zielführend einsetzen zu können. Der Fokus der yogatherapeutischen Arbeit liegt aber nicht auf der Diagnostik. Für die Entwicklung einer Yogapraxis braucht es ein Verständnis darüber, wie Ungleichgewichte im Bewegungs- und Haltungssystem, im mentalen System und in den autonomen Steuerungssystemen durch Impulse aus der Yoga Therapie auf eine positive Weise erreicht und verändert werden können.

Ergänzend zu obigen Ausführungen ergeben sich folgende weitere Merkmale in der Yoga Therapie:

- **Komplementarität** – Gezielte und regelmässige Yoga-Praxis kann schulmedizinische und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen/ergänzen, jedoch nicht ersetzen
- **Befunderhebung** –Therapeuten/-innen erstellen keine schulmedizinischen Diagnosen und sind nicht erste Anlaufstelle bei akuten Erkrankungen
- **Grenzen** –Therapeuten/-innen
  - respektieren andere, parallel laufende Behandlungen
  - empfehlen im Bedarfsfall die Konsultation entsprechender Fachpersonen

- schliessen die Therapie ab, wenn keine Verbesserung der Regulations-fähigkeit und des Wohlbefindens feststellbar ist

#### 10.4. Bezug zur Alternativmedizin

- Therapeuten/-innen arbeiten **körperzentriert** und beziehen auch den **Geist** mit ein, verschreiben keine Medikamente, setzen keine technischen Apparate ein und wenden keine hautverletzenden Vorgehensweisen an
- Die Therapeuten/-innen pflegen **interaktives Handeln**. Die Klienten/-innen sind von Anfang an und während der ganzen Dauer des therapeutischen Prozesses Mitgestaltende
- Durch **Prozesszentrierung** werden Ressourcen entdeckt und gestärkt und lösungs- und motivationsorientierte Sicht- und Handlungsweisen initiiert. Die Selbstwirkungserwartung der Klienten/-innen wird gestärkt
- **Methodenbasiert** – die Methodenkonzepte der Therapeuten/-innen entsprechen den Grundlagen der Komplementärtherapie

## 11. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung

### 11.1. Voraussetzung für die Ausbildung

Als Mindestvoraussetzung für die Ausbildung wird ein Abschluss der Sekundärstufe II oder eine Äquivalenz verlangt. Auf folgende persönliche Voraussetzungen wird Wert gelegt:

- Lebenserfahrung und Reife
- Offenheit und Bereitschaft, sich mit Grundthemen des Lebens auseinanderzusetzen
- Bereitschaft, sich selbst körperlich, seelisch und geistig zu erkunden sowie sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden
- Bereitschaft, sich selbst Sorge zu tragen, sich selbst kennen und einschätzen können
- Kontaktfähigkeit und -freude
- Integrität und Verantwortungsbewusstsein
- körperliche und psychische Belastbarkeit
- Geduld und Ausdauer
- Konfliktfähigkeit
- Autonomie und Eigenverantwortlichkeit
- mindestens zwei Jahre Eigenerfahrung im Bereich Yoga

### 11.2. Ausbildungsdauer und Umfang

Die Ausbildung dauert mindestens vier Jahre und umfasst 1450 Lernstunden

- davon mindestens 650 Kontaktstunden inklusive methodenspezifischen medizinischen Wissens und therapeutischer Gesprächsführung
- 800 Stunden Selbststudium inklusive schriftlicher Arbeiten, Hausaufgaben und Studium Fachliteratur

### 11.3. Zwingende Inhalte und Minimalstandards der Kontaktstunden sind

| Lernstunden Yoga Therapie         |   |            |
|-----------------------------------|---|------------|
| Thema                             | Details   | Stunden    |
| Philosophie                       | PATAÑJALI YOGA SÛTRA, SÂMKHYA, HATHA YOGA PRADÎPIKA, TANTRA, VEDA, VEDÂNTA, UPANISHAD   | 120        |
| Instrumente der Yoga Therapie     | ÂSANA, PRÂNÂYÂMA, SAMYÂMA (Meditation), MANTRA  | 120        |
| Allgemeinwissen                   | Indische Tradition:<br>Grundwissen der indischen Medizin und dessen Anwendung für Yoga (Ayurveda), Buddhismus usw.<br>Westliche Tradition:<br>Philosophie und Humanwissenschaften, Mindfulness                      | 100        |
| Methodik – Didaktik               | Unterrichten individuell und in Gruppen, zielgruppengerechter und prozessorientierter Lektionsaufbau, Vorstellstunden, Feedback und Supervision <sup>3</sup>  | 120        |
| Yoga-Therapie-bezogene Pathologie | Integration, ausgewählte Krankheitsbilder, Anpassung der Instrumente der Yoga Therapie  | 50         |
| Yoga Therapie                     | Prozessorientierte Gesprächsführung und Therapieplanung nach PATAÑJALI YOGA SÛTRA und VINYÂSA (Progressionsprinzip), Umgang mit Verlust, Trauer, Schmerz und schweren Einschränkungen auf Basis der Yogaphilosophie | 140        |
|                                   | Total   | <b>650</b> |

### 11.4. Eigener Prozess

Circa 800 Stunden. YOGA verlangt eine konsequente Eigenpraxis, welche auch in den oben erwähnten Schriften (z. B. PATAÑJALI YOGA SÛTRA) als unabdingbare Voraussetzung erwähnt wird (siehe auch unter 7.1.).

Diese Arbeit beinhaltet zum Beispiel:

- Prozesstagebuch führen
- Lektüre
- persönliche Praxis
- periodisches Coaching durch Auszubildende

<sup>3</sup> In 4 Jahren mindestens 4 individuelle Supervisionsgespräche mit der Ausbildungsleitung. Inhalt: Anliegen der Studierenden, schwierige Situationen bei der Planung von Lektionen, Entwicklung der Fähigkeiten, entsprechende Hinweise