

VII. Fallbeispiele

Aus meinem eigenen Arbeiten mit Patienten auf Seminaren, in Kliniken und in Indien möchte ich an besonders interessanten Fallbeispielen über Wirkung und Nutzen der im Buch aufgezeigten Therapiemöglichkeiten berichten. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes sind alle Namen verändert.

Otto A.: Männlich, Alter 28 Jahre. Seltene Form einer Muskeldystrophie. Steifigkeit, Spastiken, schnell ermüdbar, besonders an der Beinmuskulatur. Gleichzeitig ausgeprägtes Restless Legs-Syndrom, begleitet von extremer innerer Unruhe und Unfähigkeit zu Ruhe und Entspannung.

Ich lernte Otto während eines Reha-Aufenthaltes kennen und arbeitete mit ihm erst einzeln und ganz individuell.

Einfache Übungen aus dem Bereich 2. Körper-Atem-Resonanz, 3. Atemübungen = Pranayama, 4. Entspannungstechniken führten bald zu einer besseren Entspannungsfähigkeit. Die innere Unruhe und belastende Hyperaktivität verschwanden zunehmend.

Die im Anschluss praktizierte intensive PET-Arbeit führte zu einer starken Verbesserung aller Symptome. Als ich Otto dann in die Gruppenarbeit mit integrierte, war das auffälligste Kennzeichen seine Fähigkeit zu absolut befreiender Entspannung. Tiefstes Schnarchen stellte sich stets während der Tiefenentspannung (DRT) zur Verwunderung der anderen Teilnehmer ein, kannten sie ihn bis dahin doch nur als einen unruhig herum Zappelnden.

Rasul B.: Männlich, Alter 55, Inder. Rasul ist einer der wenigen Inder, die ich als MS-Patient kennenlernte. Als ehemaliger erfolgreicher, international arbeitender Unternehmensberater litt er an einer chronisch progredienten MS mit sehr starker und schneller Progression. Besonders ausgeprägt war seine Tetraspastik, seine extreme Ataxie an Armen und Hän-

den und seine fast nicht zu verstehende Sprachartikulation.

Da ich ihn täglich in Prashanti bei verschiedenen Therapien und Gruppenarbeiten traf, begannen wir uns füreinander zu interessieren. Sprachlich haperte es zwar, aber wild und ataxisch gestikulierend kamen wir langsam ins Gespräch.

Rasul wurde von einer Hilfskraft von Ort zu Ort im Rollstuhl geschoben, stets begleitet von einer japanischen Studentin des Studienganges zum „Master of Yoga Therapie“. Da sie ihre Arbeit über Yoga und MS schrieb, kamen auch wir rasch ins Gespräch.

Mein Vorschlag, zusammen mit Hanish gezielt und auf Rasul abgestimmt PET-Sitzungen zu praktizieren, wurde von beiden freudig angenommen. So begannen wir in meinem Zimmer abends im kleinen Kreis, Rasul, Mykote, Hanish und ich, mit der gemeinsamen Arbeit.

Der Erfolg und das Ergebnis waren erstaunlich. Zum Ende der zweiten PET-Sitzung kam von Hanish die Ansage: „And now we lift both arms slowly up. Lift it, lift it, stretch it, stretch, stretch up more and feel the fine tension, feel your neural impulses. Hold it for a while and when you go down slowly, sing M-Kara.“

Langsam und kontrolliert, frei von jeder Ataxie wanderten Rasuls Arme nach oben, langsam und ohne Rucken oder Zucken senkten sie sich wieder, begleitet von der Resonanz des vierstimmigen **M M M M M** Auf Rasuls Gesicht breitete sich ein friedliches, glückliches Lächeln aus.

Als zum Ende der Sitzung das *Namaskar Mudra* zum Abschlussmantra geformt werden sollte, war ich gespannt.

Es schien mir nicht möglich für Rasul, seine beiden Handflächen ruhig vor der Brust aufeinander zu legen, waren seine Finger doch normal immer wild und unkontrolliert nach innen gekrallt, begleitet von heftigen Ataxien, wenn die Handflächen sich aufeinander legen sollten.

Rasul aber saß ruhig da, seine Handflächen legten sich absolut flach und gerade aufeinander und wir sangen gemeinsam das *Sarve Bhavantu*-Mantra.

Als wir die Augen wieder öffneten, war das Lächeln von Rasul noch intensiver, noch glückseliger. In ruhig artikulierten Sätzen, die bestens zu verstehen waren, bedankte er sich bei uns allen.

Mykote berichtete mir ein Jahr später, dass sie nach meiner Abreise in den Himalaja konsequent mit Rasul weiter gearbeitet hätte und er in allen Symptomen und im Verlangsamten der Progression deutliche Verbesserungen erzielen konnte. Er kommt seither auch immer wieder nach Prashanti.

Alexandra D.: Weiblich, 48 Jahre, schubförmige MS seit über 20 Jahren. Ausgeprägte Tetraspastik, Antriebschwäche, Fatigue.

Nach mehreren Yoga-Kursen und Indien-Aufenthalten deutliche Verbesserung aller Symptome. Besonders erfolgreiche Einflussnahme durch PET, MSRT und Meditation.

Mukta E.: Weiblich, 28 Jahre, Inderin, seit drei Jahren schubförmige MS. Monospastik, Gangunsicherheit, breitbasiger, schleppender Gang, Fußheber-schwäche links.

Mukta habe ich in Prashanti kennengelernt, als sie in meiner Gruppe in Sektion A eine dreiwöchige Therapie machte. Sie arbeitet trotz ihrer Erkrankung weiterhin als Programmiererin.

Seit Ausbruch ihrer Erkrankung unterzieht sie sich mit viel Erfolg regelmäßig einer kombinierten Yoga- und Ayurveda-Therapie, was Schubrate und Fortschreiten der Erkrankung sehr positiv beeinflussen konnte.

Raimund G.: Männlich, 23 Jahre. Raimund leidet seit Geburt (22. Woche) an einer Zerebralparese und ist an den Rollstuhl gebunden.

Trotz dieser starken Behinderung und Einschränkung absolviert er ein Studium an einer deutschen Universität, wobei er dabei stets auf begleitende Hilfe angewiesen ist.

Auf meine Vermittlung hin begab sich Raimund für eine vierwöchige Therapie nach Prashanti. Mit erstaunlichem Erfolg.

Im Rollstuhl angekommen und anfangs auf allen Wegen auf Schiebehilfe angewiesen, haben sich folgende Veränderungen während seines vierwöchigen Aufenthaltes eingestellt:

Nach zwei Wochen erste längere Schritte und Gänge an Krücken, ab der dritten Woche Beginn des freien

Gehens, erst mit Therapeut Hanish direkt neben sich, dann aber bald allein. Wenn auch unsicher und gestört von Gleichgewichtsproblemen, so doch ein riesiger Erfolg.

Im Vordergrund der Arbeit standen dabei intensive Asana-Arbeit kombiniert mit Klanglauten, Atemarbeit, Visualisierungsübungen und vor allem PET, indem sich all dies kongenial vereint.

Auch das weitere ausgedehnte Programm von Prashanti wie Ayurveda-Massage, Naturopathy, Physiotherapie, Akupunktur und die vielen meditativen Gemeinschaftsveranstaltungen haben hier zu einem erstaunlichem Heilerfolg geführt.

Annuelle K.: Weiblich, 64 Jahre. Ausgeprägte Hemiparese, Ataxie, allgemeine halbseitige Muskelschwäche und depressive Verstimmungen nach intrazerebraler Blutung.

Yoga-Kurse, Achtsamkeitsarbeit und Aufenthalt in Prashanti brachten deutliche Verbesserung aller Einschränkungen. Besonders wirksam erwiesen sich PET, DRT, MSRT und Meditationen.

Speziell die meditativen und entspannenden Techniken haben zu einer signifikanten Reduzierung von Blutdruck (von 155/100 auf 125/78 bei reduzierten Senkern) und zum Abklingen der depressiven Neigungen geführt.

Alexander K.: Männlich, 66 Jahre. Instabiler schwankender Zustand bei fortgeschrittenem Parkinson.

Nach Absolvierung eines PET-Kurses bei mir und Dr. Vikas deutliche Verbesserung aller Symptome.

Neben PET erwiesen sich besonders Atemübungen (Einloch-Atmung rechts) sowie IRT-QRT-DRT und MSRT kombiniert mit MIT als sehr wirksam.

Maria M.: Weiblich, 48 Jahre. Schubförmige MS seit 22 Jahren. Ausgeprägte Hemispastik links, Antriebschwäche, Fatigue, schnell nachlassende muskuläre Kraft, Fußheberschwäche, Armheberschwäche, Schwäche der linken Hand.

Während eines Reha-Aufenthaltes hat Maria einen Grundkurs PET bei mir absolviert und war von Anfang an von den symptomatischen Verbesserungen begeistert.

Mehrere folgende Aufenthalte in Indien stabilisierten Krankheitsverlauf und Allgemeinzustand enorm.

Durch ihr konsequentes Weiterentwickeln und Üben hat sich Maria zu einer wahren Meisterin über Körper-Energie-Geist entwickelt.

Ihr stetes Dranbleiben an der Sache sollte Vorbild für alle sein, die Probleme damit haben, das Erlernte mit in den Alltag zu nehmen.

Sindhu M.: Weiblich, 35 Jahre, Inderin. Sindhu habe ich in meiner Gruppe beim ersten Aufenthalt in Indien kennengelernt. Sie litt an einem fortgeschrittenem Ovarialkarzinom. Nach der Operation unterzog sie sich in Prashanti einer vierwöchigen Yoga-Therapie. Besonders PET, MSRT und Imaginationstechniken brachten sie in einen sehr stabilen Zustand zurück, wie ich ein Jahr später mit eigenen Augen sehen konnte.

Andreas N.: Männlich, 58 Jahre, ALS. Als ich Andreas während eines Reha-Aufenthaltes kennenlernte, befand er sich in einem bedauernswertem Zustand. Er war nicht in der Lage, selbst zu essen, er war zu schwach, um sich auch nur selbst mit dem Kamm durch die Haare zu streifen. Antriebslos und völlig entkräftet lag er so Tag für Tag ohne jede Verbesserung.

Ich schlug ihm vor, PET und Atemübungen mit mir zu erlernen. Der Erfolg war erstaunlich. Kraft, Ausdauer, vor allem aber Lebensmut und Freude nahmen von Tag zu Tag zu.

Drei Monate später war er sogar wieder auf einem Level, das es ihm ermöglichte, während eines längeren Urlaubs alleine im Meer zu schwimmen.

Andreas ist leider zwei Jahre später seiner schweren Erkrankung erlegen.

Über die intensive Yoga-PET-Arbeit war ihm aber dennoch etliche positive und glückliche Zeit verblieben.

Glossar/Begriffserläuterung

Adi Mudra, Sanskrit

Abgeleitet von "adi" der Anfang von allem, der Beginn, das Original. Die Geste der Durchsetzungskraft und des starken Willens. Beeinflusst wird der obere Atemtrakt, die Energie in den Lungen wird gestärkt. Alle 5 Elemente und alle Meridian-Zentren werden aktiviert. Udana (Kundalini) wird aktiviert. Generell die Geste, die den Energiefluss in allen Prana-Systemen aktiviert und stärkt. Effekte aus therapeutischer Sicht: Vergrößerung der Lungenkapazität, Aktivierung aller Organfunktionen, Verstärkung von Sauerstofffluss zu Kehle, Kopf, Hirn, Abkühlung und Beruhigung des Nervensystems. **Ausführung:** Beuge die Daumen zu den Handflächen nach innen und klappe die übrigen Finger über die Daumen.

Ahamkara, Sanskrit

Von *Ham* = Sein, Bin, das Ego, das Selbstbewusstsein, durch das der Mensch die Fähigkeit hat sich selbst wahrzunehmen als eine Person, die in Zeit und Raum begrenzt ist, er hat eine bestimmte Vorstellung von sich. Dieses Ich-Bewusstsein ermöglicht dem Intellekt, Dinge zu hinterfragen, sich selbst ein Urteil zu bilden und Fragen nach dem Sinn des Lebens zu stellen.

Ahata, Sanskrit

Der externe zu hörende Klang, physikalisch als Schallwelle. Auch der Ton, den wir mit unseren Stimmorganen erzeugen, wenn wir A-U-M usw. laut singen.

Amygdala

Die Amygdala ist ein Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des Temporallappens und tritt jeweils paarig auf. Sie wird auch als Mandelkern oder lateinisch-fachsprachlich als Corpus amygdaloideum bezeichnet und ist Teil des Limbischen Systems. Die

Amygdala ist wesentlich an der Entstehung der Angst beteiligt und spielt allgemein eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren: sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein.

Anahata, Sanskrit

Man nennt dies im Yoga den inneren Klang, Klang des Geistes. Im Rahmen einer tiefen, gelungenen Meditation ist der Klang zu hören oder zu spüren und wird daher „mental Sound“ oder Klang des Geistes genannt. Dieser durch den Geist erzeugte Klang ist nicht mehr Schallwelle, sondern Energiewelle und kann durch jedes Medium wandern und damit auch durch jede Zelle, durch jedes Atom und auch durch Vakuum, die absolute Leere und Stille.

Anandamaya Kosha, Sanskrit

Abgeleitet von *Ananda* = Glückseligkeit. Es ist die Hülle oder Körper, der aus Glückseligkeit gemacht ist. Diesem Körper, dieser Ebene werden die höhere Intelligenz, das höhere Selbst, die Intuition zugeordnet. Hier befindet sich unser wahres Selbst, es ist absolut - nicht Zeit, Raum und Kausalität unterworfen. Auf dieser Ebene sind wir reines Sein; wir sind, wir waren, wir werden sein, wir sind überall und alles. Das Sein ist also nicht einfach nur da, sondern es ist Wissen und Bewusstheit. Vor allem auch Überbewusstheit. Die Antwort auf alle wichtigen Fragen ist in uns und drückt sich über die Anandamaya Kosha als intuitive Erkenntnis aus. Die Schwierigkeit ist nur, wir wissen nicht, dass wir es wissen. Wir müssen erst Zugang bekommen zu diesem inneren Wissen.

Anjali Mudra, Sanskrit

Abgeleitet von *Anjali*, was Ehrerbietung, Achtung, Respekt und Verbundenheit bedeutet. Anjali Mudra ist die Geste der Begrüßung und des Verabschiedens, des Namaste. Die Verbindung der beiden Handflächen soll im Yoga die Verbindung der beiden

Hirnhälften harmonisieren und verstärken und stellt dadurch ein Symbol der Vereinigung dar. Auch ist es die Pose oder Geste, die alles zentrieren soll um damit geistige Unruhe, Stress und negative Emotionen und Ängste abzubauen. Dadurch soll der Praktizierende leichter in die Fokussierung auf einen meditativen Zustand gelangen. Darüber hinaus verstärkt dieses Mudra die Beweglichkeit in Händen, Handgelenken, Fingern und Armen. **Ausführung:** Bringe beide Handflächen aufeinander wie zum Gebet, lege sie dabei eng an deinen Körper auf Höhe von Herz oder Brustbein.

Annamaya Kosha, Sanskrit

anna = Nahrung, *maya* = gemacht, *kosha* = Hülle. Der grobstoffliche Körper oder Hülle, Haut-Knochen-Muskeln-Sehnen-Organen im Begriffsbild des Yoga.

Apana, Sanskrit

ist zusammengesetzt aus *apa* "weg, ab, hinab" und *an* = "atmen, blasen, leben"; also: "sich wegbewegende Luft" ist eine der fünf Manifestationen von Prana. Es hat seinen Sitz im Dickdarm und beherrscht Ausscheidung, Sexualität und Menstruation; das, was ein Lebewesen ausscheidet, sowie den Vorgang der Ausscheidung. Außerdem steuert Apana auch die Resorption von Wasser im Dickdarm. Durchfall oder Verstopfung sind Zeichen eines gestörten Apana.

Asana, Sanskrit

Asana = „der Sitz“ sind überwiegend ruhende Körperstellungen im Yoga (besonders im Hatha Yoga). Asana ist die dritte Stufe des Raja Yoga. Alte Schriften sprechen von 8,4 Millionen verschiedenen Asanas. Gelehrt und angewandt werden heutzutage etwa 120 Asanas. Es sind körperliche Übungen, die als Ziel die Zusammenführung von Körper und Geist durch Yoga-Asanas, wörtlich: "ruhige Körper-Stellung" haben. Sie spielen in allen Yoga-Praktiken eine große Rolle, wurden aber speziell im Westen in vielen absurden Varianten wie Power-Yoga/Fitness-Yoga