

Die triste Suite eines Kölner Hotels im Friesenviertel. Kalter Regen prasselt an die Scheiben. Desikachar öffnet die Tür und empfängt den Besucher mit einer Verbeugung und einem Lächeln, das wärmer nicht sein könnte. Wenige Stunden später und sechs Stockwerke tiefer wird er gemeinsam mit Frau Menaka, Tochter Mekala und Sohn Kausthub das Auftaktseminar zur World-of-Yoga-Tour eröffnen. Desikachar leuchtet förmlich vor Güte und Großherzigkeit, spricht den charmanten Singsang eines indisch gefärbten Englisch. Und kämpft mit der ungewohnten Temperatur – während des Interviews wird er seinen grauen Kashmir-Pullover dreimal an und wieder ausziehen.

Foto: Nicole Rudschinat

von **Stefan Lemle**

Sie sind gerade aus Indien eingetroffen und sehen großartig aus. Haben Sie keinen Jet-lag?

Yogis kennen keinen Jet-lag. Im Ernst: Ich reise jetzt schon seit einigen Jahrzehnten um die Welt und bin den ständigen Wechsel gewohnt. Auf langen Flügen lege ich mir an Bord ein Tuch über den Kopf, um meinen Sitznachbarn nicht zu stören und mache ein paar Atemübungen. Aber vielleicht ist der eigentliche Trick, erst gar nicht über Jet-lag nachzudenken.

Das hilft?

Wenn Sie genug Vertrauen in sich selbst haben, warum nicht. Bei mir funktioniert es, warum also nicht auch bei Ihnen.

Ich möchte gerne mit Ihnen über Heilen reden, einverstanden?

Sehr gerne, das ist mein Beruf.

Viele im Westen sehen Sie mehr als Yogalehrer.

Nicht jeder Yogalehrer ist Heiler, nicht jeder Heiler ist Yogalehrer. Ich bin beides, aber bevorzuge Heiler.

Nie zuvor konnten wir aus so vielen Heilmethoden wählen wie heute. Gleichzeitig scheint es immer mehr Menschen schlecht zu gehen. Was läuft schief?

Die Menschen sind einsam, keiner kümmert sich um sie, sie verlieren das Selbstvertrauen, weil sie so oft enttäuscht wurden. So wird man krank und leidet.

Sueddeutsche Zeitung

Nummer 115

vom

21./ 22 Mai 2005

Die oft zitierte Einsamkeit des modernen Menschen . . .

. . . und noch etwas: Je größer der Wohlstand, desto größer das Leiden. Das klingt nur vordergründig paradox. Ein guter Freund von mir ist Anwalt. Als er anfang mit seiner Kanzlei, hatte er kaum etwas, fuhr mit dem Rad ans Gericht und war ein glücklicher Mensch. Heute ist er einer der angesehensten Juristen des Landes. Und unglücklich. Der Druck, der mit dem Erfolg und dem Wohlstand kam, ist für ihn kaum mehr auszuhalten und lässt ihn buchstäblich nicht mehr schlafen.

Wie entsteht Krankheit?

Krankheit ist immer Krankheit von Körper und Geist. Besonders chronische Probleme sind in erster Linie vom Geist verursacht. Angst, Depression, tiefe Wut, das macht krank und zieht körperliche Symptome nach sich. Kurieren und Heilen, auch das sind zweierlei. Eine Krankheit mag kuriert sein, aber das heißt noch lange nicht, dass der Patient geheilt ist. Und manchmal sind wir geheilt, obwohl die Krankheit noch nicht kuriert ist.

Woran merke ich, dass ich geheilt und nicht kuriert werden muss?

Sie fühlen sich nicht mehr glücklich. Schlafstörungen sind ein wichtiger Indikator. Dazu kommen dann Kurzatmigkeit, Herzstolpern, Schmerzen in der Brust . . .

. . . Panikattacken?

Richtig. Und das alles ohne erkennbaren körperlichen Auslöser.

Klingt nach der klassischen Depression.

Es ist ein seelisches Ungleichgewicht. Emotionale Faktoren wie Angst schaffen physische und psychische Probleme.

Wie kann die Heilung aussehen? Viele Menschen hierzulande halten Yoga für ein Kompendium akrobatischer Haltungen oder esoterisch angehauchten Trendsport, aber nicht für Medizin.

Yoga ist soviel mehr als nur Körperhaltungen. Klang, Atemübungen, Meditation, innere Einstellung gehören ebenso dazu, besonders wenn es um Heilung geht. Die Methode muss auf jeden ganz individuell abgestimmt sein.

In der westlichen Medizin werden zwei Menschen mit den gleichen Symptomen auch gleich behandelt.

Bei allem Respekt, das ist natürlich nicht richtig. Ich hatte mal ein Ehepaar in Behandlung. Beide litten an Depressionen und erheblichem Übergewicht, hatten al-

T.K.V. Desikachar
über

Heilen

so die gleichen Symptome. Bald konnte ich herausfinden, dass der Mann wegen seiner Depressionen fett wurde und die Frau wegen ihres Übergewichts an Depressionen litt. Daraus ergeben sich natürlich zwei sehr unterschiedliche Herangehensweisen in der Behandlung. Bei Unfällen, Entzündungen oder offenen Wunden zum Beispiel wäre westliche Medizin meine erste Wahl. Aber die meisten Krankheiten sind eben anderer Natur.

Ist Yoga eine Konkurrenz zur Medizin?

Ein ergänzendes System, ein Filter, ein Katalysator. Zunächst muss eine gute stabile Beziehung zwischen Patient und Heiler entstehen. Beziehungen, die Freude bereiten, können heilen. Das wollen Mediziner oft nicht sehen. Mit all dem wirtschaftlichen und zeitlichen Druck und mit all den technischen Geräten, wie soll da eine persönliche Beziehung entstehen? Puls fühlen links und rechts, Tests, Berührungen, allein dadurch fühlen sich viele schon erheblich besser. Viele Ärzte fühlen keinen Puls, geschweige denn, dass sie mit ihren Patienten reden.

Und Sie?

Ich will die Leute dazu bringen, dass sie mich mögen. Ich muss sie berühren, äußerlich, aber auch innerlich. Erst dann werden sie mir so vertrauen, dass sie meine Ratschläge annehmen. Ich komme also erst mal nicht mit Verboten, wie es Ärzte oft tun. Sie dürfen dies nicht mehr essen, jenes nicht mehr tun. Menschen hören nicht gerne Verbote und schon gar nicht von Personen, die sie nicht kennen – oder schlimmer, die sie nicht mögen.

Welche Rolle spielt Vertrauen?

Heilung kommt nicht mit der Anwendung einer Technologie. In Indien sind

wir es gewohnt, unserem Lehrer und Heilern zu vertrauen, die westliche Mentalität hingegen stellt oft alles in Zweifel und muss jede Anordnung erst mal hinterfragen. Sie müssen daran glauben und den Erfolg wollen, dann kommt er auch.

Also eine Art Placebo-Effekt.

Vertrauen geht in eine ähnliche Richtung wie Placebo, ist aber viel mächtiger. Es hat übrigens nichts mit einem Vertrauen in Gott zu tun. Yoga ist keine Religion. Tatsächlich lehnen viele gläubige Hindus Yoga ab, weil es sich nicht eindeutig zu

„Bei vielen Menschen gilt: Je größer der Wohlstand, desto größer kann auch das Leiden sein.“

Gott bekennt. Hier geht es um das Vertrauen, das Sie in sich selbst tragen und nur in sich selbst finden können. Im Angesicht der Kraft und Macht dieses Vertrauens ist Placebo harmlos.

In manchen Kreisen gelten Sie als Wunderheiler.

Ich vollbringe aber keine Wunder. Ich hatte mal einen Patienten, der jahrelang an Schluckauf litt und dem nichts zu helfen schien. Schließlich kam er zu mir und nach einer Weile bat ich ihn, sich auf die Couch zu legen und rezitierte ein paar alte traditionelle Gesänge. Dann schickte ich ihn nach Hause mit der Bitte, sich drei Tage nur flüssig zu ernähren, ein paar Atemübungen zu machen und einen bestimmten Gesang regelmäßig zu wiederholen. Die folgende Nacht schlief er zum ersten Mal seit Jahren ohne Schluckauf. Am Morgen rief er mich an und sagte, ein Wunder, ein Wunder! Unter uns:

Der Mann war auf Grund seines jahrelangen Schluckaufs derart angespannt, dass ihm natürlich keine Medizin mehr helfen konnte. Und dadurch verspannte er sich noch mehr. Ein Teufelskreis. Durch die Diät schwoll sein Bauch ab, sein Vertrauen in mich, Atemübungen und das Rezitieren lösten die Spannungen im Zwerchfell. Für ihn ein Wunder, für mich nicht.

Für Sie ist Yoga also eine klassische Wissenschaft?

Auf jeden Fall. Das Problem dabei ist nur: Wie misst man mentale und psychische Veränderungen? Blutdruck oder Zuckerwerte lassen sich leicht verifizieren. Aber das Lösen einer mentalen Blockade? Subjektives Empfinden ist einfach schwer zu definieren. Gesichert ist nur, dass, wenn sich der Kopf entspannt, auch das körperliche System entspannt.

Sie erwähnten eben traditionelle Gesänge als Heilmethode. Gibt es dafür eine wissenschaftliche Erklärung?

Das Rezitieren vedischer Verse hat eine enorme Heilkraft. Als ich bei meinem Vater zu studieren begann, waren die meisten Texte in Sanskrit, und ich konnte sie nicht verstehen. So lernte ich, dass es der Klang des Sanskrit ist, der so außergewöhnlich ist. Er hat sehr viele unterschiedliche Qualitäten. Die Abfolge der Klänge versetzt nach und nach gezielt einzelne Körperregionen in heilsame Vibration und bewirkt so eine Art Neuausrichtung. Für maximale Vibration ist die exakte Betonung und Aussprache der Sanskrit-Wörter wichtig. Ihre inhaltliche Bedeutung spielt im Heilungsprozess nur eine untergeordnete Rolle.

Gehirnforscher machten kürzlich Tests mit buddhistischen Mönchen, die in ei-

nem Kernspin-Tomographen meditierten ...

... und die Ergebnisse zeigten, dass es zu einer erheblichen Aktivierung jener Gehirnareale kam, die Glücksempfinden und Wohlfühlen steuern. Ich habe auch von dieser Studie gehört und sie mit großem Interesse zur Kenntnis genommen. Ich vermute, Meditation ist noch wichtiger als wir alle bislang ahnten.

Manche behaupten, Meditation könne sogar Krebs heilen.

Das glaube ich auch. Aber es ist wahrscheinlich individuell sehr verschieden. Ich habe eine Brustkrebs-Patientin, die nach Chemo, Radio und Chirurgie nur noch wenige Monate von den Ärzten bekommen hatte. Das war vor etlichen Jahren. Sie meditiert sehr viel. Gut möglich, dass ihr das geholfen hat.

Welche Krankheiten sind geeignet für eine Yoga-Therapie, welche weniger?

Bei akuten Problemen wie einem Herzinfarkt kann Yoga nicht viel ausrichten. Aber Sie können dafür sorgen, dass es gar nicht erst soweit kommt. Blutfettwerte, Bluthochdruck, Übergewicht, Gefäßverengungen, Angina Pectoris, all das lässt sich mit Yoga gut behandeln. Mit Atemübungen können Sie Asthma und fast alle anderen Atemwegserkrankungen lindern oder heilen, sogar die Tuberkulose. Schmerzen am Bewegungsapparat durch Arthrose oder Arthritis bekommen Sie mit Yoga zuverlässig in den Griff. Ebenso haben wir bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Anfallsleiden wie Epilepsie sehr gute Therapieerfolge. Viele unserer Diabetespatienten konnten durch Yoga ihren Stoffwechsel nahezu normalisieren, brauchen kaum noch Insulin zu sich zu nehmen. Auch gegen Migräne, Magengeschwüre und Hepatitis können wir gezielt vorgehen. Aids-Patienten und Immungeschwächte, Schlaganfallopfer und Parkinsonkranke erfahren viel Linderung mit Yoga. Fast jeder Geneungsprozess läuft mit Yoga schneller und besser als ohne.

Klingt ja fast wie ein Allheilmittel.

Es wäre nicht korrekt zu behaupten, Yoga sei die einzige richtige Lösung. Wir sagen jedem Diabetespatienten, nimm deine Medikamente weiter, halte die vom Arzt verordnete Diät ein. Aber wenn durch Meditation und Yogaübungen der

Blutzucker deutlich sinkt, dann können Sie auch die Dosierung senken. In unser Institut kommen auch viele Ärzte, wenn sie krank sind. Erstaunlicherweise haben die zu uns und zu Yoga oft mehr Vertrauen als zu ihren Kollegen.

Männern oder Frauen, wer ist gelehriger? Frauen sind viel gesundheitsbewusster und viel disziplinierter. Heilung verläuft bei ihnen generell schneller als bei Männern.

Ihr Vater, Sri T. Krishnamacharya, gilt weit über Indien hinaus als eine der größten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Wie stark hat er sie beeinflusst?

Unermesslich. Mein Vater hatte nach unseren heutigen Maßstäben sechs Professorentitel, darunter einen in Logik. Ein Genie, für den es die größte Ehre war, als Yogalehrer und Heiler betrachtet zu werden. Alles, was Yoga seit Jahrtausenden ausmachte, hatte er in den Bergen Tibets, im Himalaya von den Gurus direkt ge-

„Ich habe an Yoga nie geglaubt. Bis mein Vater seinen Herzschlag stoppte.“

lernt. Und, das ist wahrscheinlich sein größtes Verdienst, er hat es revolutioniert, indem er es an die modernen Verhältnisse anpasste. Mein Vater beherrschte kein Englisch, trotzdem konnte er vielen Menschen aus dem Westen helfen. Die meisten hätten genug Geld gehabt für die besten und teuersten Kliniken. Trotzdem kamen sie lieber zu ihm.

Aber Sie brauchten eine Weile, um das zu erkennen.

Stimmt. Lange Zeit hat mir das Vertrauen gefehlt. Erst als er mir 1964 demonstrierte, dass er seinen Herzschlag für zwei Minuten stoppen konnte, begann ich, ihm und der Kraft des Yoga zu vertrauen. Erst dann wusste ich, dass er nicht blufft. Mein Vater lehrte nur, was er aus eigener Erfahrung kannte, nicht was in Büchern stand. In all den Jahren, die ich bei ihm lernen durfte, hat er mir nie erklärt, wie er sein Herz anhalten konnte. Wenn meines zwei Minuten still stehen würde, dürfte ich ziemlich sicher tot sein.

In Ihren Büchern beschreiben Sie Ihren Vater auch als sehr strengen Lehrer.

Nur ein Beispiel. 1961 fragte ich ihn, ob er mich unterrichten würde. Er sagte, komm morgen früh um Drei zu mir. Ich war jung und wollte abends gerne ausgehen, um Filme zu sehen. Aber ich stand um viertel vor Drei auf und war pünktlich zur Stelle. So ging das ein ganzes Jahr, erst danach legte er den Unterrichtsbeginn auf fünf Uhr früh. So wollte er meine Ernsthaftigkeit testen.

Wie wird die Fähigkeit des Heilens weitergegeben?

Das ist ein langer Prozess. Das Wissen wird nicht wie an einer Universität über normale Information transportiert. Ich habe alles gelernt, indem ich meinen Vater beobachtet habe. 28 Jahre lang. Ich war sein Assistent, er mein Lehrer, den ich nie in Zweifel gestellt habe. Dass ich nebenbei Ayurveda studiert habe, half mir natürlich auch ein wenig. Jetzt versuche ich, es an meinen Sohn Kausthub weiter zu geben. Er macht sich ganz gut für sein Alter. Er hat ein Talent. Vielleicht liegt es auch in den Genen.

An wen wenden Sie sich, wenn es Ihnen schlecht geht?

Nach wie vor an meinen Vater. Er ist zwar 1989 im Alter von 101 gestorben, aber ich habe in meinem Haus in Chennai einen Raum, in dem ich mich oft in Meditation oder im Gebet an ihn richte. Nach seinem Tod fragten mich viele, was machst du jetzt ohne ihn? Ich habe nur geantwortet, bisher hatte ich ihn für höchstens zwei Stunden täglich. Jetzt, da er tot ist, habe ich ihn für immer.

T.K.V. Desikachar, 68, gelernter Ingenieur, gehört zu den größten zeitgenössischen Yogameistern. Als Sohn des berühmten T. Krishnamacharya war er knapp drei Jahrzehnte lang dessen engster Schüler. Desikachar lehrte als Gastprofessor an mehreren Universitäten, darunter in Harvard, und berät Indiens Polit-Elite. Zu Ehren seines Vaters gründete er 1976 im südindischen Chennai den Krishnamacharya Yoga Mandiram (www.kym.org), eines der international angesehensten Yogazentren. In dem Non-Profit-Institut, das Schüler und Patienten aus aller Welt anzieht, wird Yoga primär als Heilmittel eingesetzt und unterrichtet. Desikachar hat zahlreiche Bücher über die verschiedenen Aspekte des Yoga verfasst, darunter das Standardwerk „Yoga. Gesundheit von Körper und Geist“ (Theseus Verlag).

