

# Zur Kontextualität körperlicher Kohärenz und ihrer Förderung

Fragen an und Antworten von Rocque Lobo

**Der folgende Text basiert auf einem Mailwechsel zwischen Ottomar Bahrs und Rocque Lobo mit Bezug auf seinen Vortrag „Technologie und Wissenstransfer - Medizintechnisch untersuchte Phänomene der interaktionellen Kohärenzdyamik“ beim Symposium „Gesundheit zwischen den Menschen“. Die am Vortragsentwurf orientierte Textfassung wird in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift erscheinen.**

**OTTOMAR BAHR:** Aaron Antonovsky hatte mit seinem sense of coherence darauf abgehoben, dass die Fähigkeit, ein Gefühl resp. einen Sinn für Kohärenz zu entwickeln, gesundheitsförderlich wirke. Obgleich er Auswirkungen auch für die körperliche Gesundheit postulierte, hat er die körperlichen Aspekte des Kohärenzgefühls meines Wissens nicht untersucht. Insofern finde ich es hochinteressant, dass Sie die körperliche Kohärenz zum Thema machen. In welchem Verhältnis steht Ihr Kohärenzkonzept zu dem von Antonovsky vorgestellten?

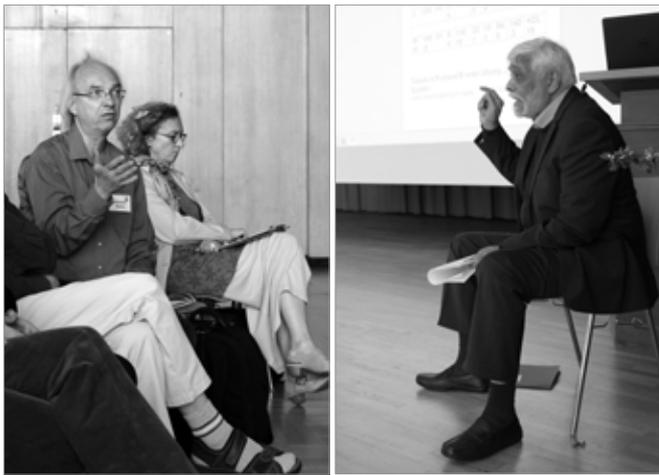
**ROCQUE LOBO:** Mein erster Kontakt mit den Schriften und der Person von Aaron Antonovsky geschah im Jahre 1989/1990 bei der Vorbereitung des internationalen Kongresses zusammen mit Klaus Jork „Gesundheit in eigener Verantwortung“. Aaron Antonovsky war damals sehr krank und soviel ich weiß, ist er am 7. Juli 1994 in Beer Sheba in Israel an derselben Krankheit im Alter von 70 Jahren gestorben. Schon damals brachte ich die Populationen der Untersuchungen Antonovskys mit den Populationen der Untersuchungen des südamerikanischen Soziologen Orlando Patterson und meinen eigenen Untersuchungen zum Yoga in die Kongress-Vorbereitung bei der Stiftung Niedersachsen ins Gespräch.

Antonovskys Populationen waren israelische Frauen, die als Kinder im KZ den Holocaust erlebt und überlebt hatten und später als Erwachsene in Israel gesunde Kinder zur Welt gebracht und großgezogen hatten.

Orlando Pattersons Populationen waren afrikanische kastrierte junge Männer, die als Sklaven die „Höllenfahrt über den Atlantik“ auf den portugiesischen Schiffen nach Brasilien nicht überlebt hatten bzw. kurz nach ihrer Ladung an der Krankheit Banzö, einer sehr schweren Apathie starben (80% der Schiffsladung). Insofern waren diese Populationen für Patterson nur geschichtlich soziologisch zu untersuchen und ihre Überlebensstrategie nur im Sinne der Soziobiologie als „soziale Fitness“ im Gegensatz zur „physischen Fitness“ bei Antonovsky am lebendigen Menschen ermittelbar. D.h. die körperliche Untersuchung bei Antonovsky hätte gänzlich anders ausfallen müssen, falls sie stattgefunden hat, als bei Patterson. Patterson untersuchte die soziale körperliche Fitness der verstorbenen Sklaven nicht individuell physisch, sondern soziobiologisch mit dem Hinweis auf die Abschaffung der Sklaverei durch Portugal erst im Jahre 1888 d.h. nach den USA im Jahre 1863, d.h. nach dem amerikanischen Bürgerkrieg. Er machte für mein Verständnis erstmals in den Jahren der Vorbereitung auf die 500. Jahrfeier der Entdeckung Amerikas durch C. Columbus darauf aufmerksam, dass in den US-Südstaaten „Sklaven-Züchtungsfarmen“ seit 1750 offensichtlich vollbetrieben wurden, in welchen durch die „sozial-fittesten“ schwarzafrikanischen Männer und Frauen die kräftigsten Nachkommen als „biologische Masse mit Mehrwert“ für die US-Wirtschaft re-produziert werden sollten.

Bei meinen eigenen Untersuchungen in Yoga vor dem Kongress in Hannover d.h. in den Jahren 1971 bis 1990 fand ich zwei Populationen von Sklaven:

1. Dāsus = Diener im Gegensatz zu Āryas = Herren, die Yoga als Überlebens-Strategie / -Philosophie in vorchristlicher Zeit entwickelt hatten, für welche die Indologen der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts nicht den Begriff „Sklaven“ wegen der gesellschaftspolitischen Debatten und Kriege der damaligen Epoche verwenden wollten und



Fotos: Christiane-Pia Klähn

Bild 1+2: Ottomar Bahrs und Rocque Lobo beim Symposium „Gesundheit zwischen den Menschen“.

2. die Hindu- bzw. buddhistischen Sklaven, welche von den muslimisch-afghanischen Eroberern schon seit 1054 n.Chr. und spätestens nach 1192 n.Chr. im Norden Indiens in der indischen politisch-religiösen gesellschaftlichen Geschichte gemacht wurden, die vergleichbar den afro-arabischen und afro-europäisch-amerikanischen Sklaven sind.

Die Yoga-Texte der Jahre 1000 bis 1250 A.D., vor allem die Vasiṣṭha-Samhitā boten mir viel Stoff zum Nachdenken über die Überlebensstrategien in einer Sklavenhalter-Gesellschaft buddhistischer Prägung in vorchristlicher Zeit und in einer ähnlichen Gesellschaft hinduistischer Prägung in der Zeit von 300 bis 1000 n.Chr. im Kontrast zur Sklavenhalter-Gesellschaft islamischer Prägung nach dem Jahre 1192 A.D. in Indien. Hier machte ich dann den Begriff „körperliche Kohärenz“ vom jeweiligen sozialpolitischen religiösen Kontext abhängig, in welchem die jeweilige Population der indischen Sklaven (Dāsus oder Hindus/ Buddhisten) sich befanden, welche die Yoga-Texte als ihr Vermächtnis an die Nachwelt hervorgebracht hatte.

**OTTOMAR BAHRS:** Wenn ich Sie richtig verstehe, gehen Sie davon aus, dass die jeweiligen historisch-gesellschaftlichen Beanspruchungs-Belastungsprofile sich den Körpern spezifisch einschreiben, so dass auch Therapie, Prävention und Gesundheitsförderung sich spezifisch anpassen müssen. Ihre Fallschilderungen legen darüber hinaus auch lebensgeschichtliche und individuelle Problemkonstellationen nahe, auf die Antworten zu finden sind. Wie kann dem in den Übungen Rechnung getragen werden?

**ROCQUE LOBO:** Der Transfer von Methoden Antonovsky'scher Prägung oder Yoga vorchristlicher oder islamisch-hinduistischer Prägung in die Therapie-, Prävention- und Gesundheitsförderungsdebatte unserer Tage hat sich, wie Sie richtig sehen, den jeweiligen in den Körpern der Probanden / Klienten eingeschriebenen historisch-gesellschaftlichen spezifischen Belastungsprofilen anzupassen. Demnach lehnte ich den von den durch die *Zentrale*

*Prüfstelle für Prävention* (ZPP) und den Verband der Ersatzkassen (VdeK) anerkannten Berufsverbände deutscher Yoga-Lehrenden (außer Berufsverband BUGY – Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender) Hatha-Yoga-Unterricht als brauchbare Maßnahme der primären Prävention ab und verwies schon auf die von mir vor dem Hintergrund dieser kurz skizzierten sozialgeschichtlichen Erhellung der Entstehungsgeschichte des Yoga auf die zwei Formen des Marma-Yoga, die ich seit den 1990er-Jahren entwickelt hatte, welche ich versuche in die Prävention und Gesundheitsförderung zu implementieren:

Marma-Yoga, in welchem 107 Marmas nach Suśrutas Kategorisierung (500 v. Chr.) als innerkörperliche Wach- und Warnposten in intakten „noch gesunden“ menschlichen Körpern in der Industrie-Gesellschaft beim Yoga-Üben und Simulieren von Gefahrensituationen für die Gesundheit der Übenden (Stress) angesprochen und trainiert werden können (Stressmanagement),

Marma-Yoga, in welchem nur 18 bzw. 24 der Haupt-bewusstseins-verändernden Marmas nach der Kategorisierung der Vasiṣṭha-Samhitā (vor 1250 n.Chr.) Verwendung als Umleitungs-Wege / Interfaces zur Erhaltung der Kohärenz in Gefahrensituationen für den Übenden eingesetzt werden könnten – besonders im Falle einer Entfernung eines wichtigen Organs nach einer Operation oder einem Unfall.

Für die genaue Ermittlung der praktischen realen Bedeutung der Anweisungen in späteren Yoga-Texten der islamischen Periode der Geschichte Indiens dürfte es nicht unerheblich sein zu klären, ob die Sklaven im alten Indien die Kastration zu befürchten hatten wie später in der islamischen Periode. Diese Frage könnte erhellend sein für das Verständnis der sogenannten Karma- oder Wiedergeburt- und Seelenwanderungs-Lehre (Samsara) des Hinduismus der islamischen Periode und vor allem des 19. Jahrhunderts sein. Die Theosophie und die Anthroposophie mit ihren Lehren von der Evolution der Kulturen und der damit verbundenen Lehre von astral- und feinstofflichen Leibern usw. könnten in der körperlichen Ausleuchtung von Hatha-Yoga-Texten sehr viel profitieren von der Klärung dieser Fragen. Es wäre einleuchtend für einen normalen Gesundheitswissenschaftler, wenn man ihm erklären würde, dass junge kastrierte Hindu-Männer im mittelalterlichen Indien unter der Herrschaft der Muslime Hoffnung für das Überleben ihrer Gene in der Lehre von Karma und Samsara schöpften als Weltkonstrukt nach dem Verlust ihrer Reproduktionsorgane.

Doch in meiner Auslegung des Textes der Vasiṣṭha Samhitā habe ich dargestellt, wie Vasiṣṭha dem jungen Mann Śakti die Angst vor der Kastration nimmt, indem er ihm eine Übung Nāḍī Śuddhi als Test der Intaktheit seiner inneren Organe zeigt. Ich habe diese Übung dann sowohl bei unversehrten bedrohten jüngeren wie älteren Männern nach Prostata-Entfernung wegen Prostata-Karzinom in der Gesundheitsförderung eingesetzt und Messungen vorgenommen, wie dies in meinem Ihnen vorliegenden Text dargestellt ist! ▣

<sup>1</sup> Der Text wird in einer der nächsten Ausgaben dieser Zeitschrift erscheinen.