Abstrakt zum Vortrag 19.09.2021

Angststörungen yogatherapeutisch behandeln. Was sagt die Forschung? Wie setzen wir es um?

Von Dr. med. Hedwig H. Gupta

Bei Angst sollte man zunächst die gesunde Angst von der vermehrten Ängstlichkeit in bestimmten Situationen (state anxiety) oder als Persönlichkeitsmerkmal (trait anxiety) unterscheiden. Und diese wiederum von den Angststörungen, die das gesamte Leben beherrschen. Zu diesen zählen die generalisierte Angststörung, die Panik und die Herzangst als diffuse, unspezifische Ängste und die Phobien als spezifische Erkrankungen durch Furcht. Unterscheidungshilfen werden vorgestellt.
Der Āyurveda ist das Medizinsystem, das zum traditionellen Yoga gehört. Auch in ihm werden verschiedene Arten von Angst, Ängstlichkeit und Angststörungen unterschieden. Die Forschung im Bezug auf Angst im Āyurveda ist zunächst Quellenforschung. Man findet die Aussagen zu den verschiedenen Formen der Angst an verschiedensten stellen in unterschiedlichen Büchern in allen Klassikern. Als Therapie werden psychotherapeutische Maßnahmen sowie die Stabilisation des Geistes, Wissen, Zügelung des Geistes, Mut, Meditation etc. empfohlen. Auch in der Yogaliteratur findet man Beschreibungen der Angst. So rankt sich die gesamte Bhagavadgītā um die Angst, die Arjuna befällt, als der das Kampfgeschehen betrachtet. Die Gītā erklärt die verschiedenen yogischen Wege als Therapie der Angst. Auch in den anderen klassischen Werken findet man Aussagen zum Funktionieren des Geistes, zum Ursprung der Angst und zu ihrer Behandlung. Diese werden im Einzelnen vorgestellt.
Sodann wird die aktuelle Forschung zur Wirksamkeit von Yogatherapie zum einen bei den verschiedenen Formen der Angst und Ängstlichkeit und dann bei der generalisierten Angststörung vorgestellt. Hier findet man Hinweise, dass Yogatherapie sinnvoll ist, als Einzelmaßnahme mäßig wirksam, aber sicher und gut im Rahmen eines integrativen Behandlungssettings umzusetzen.
Dann stellt sich die Frage wie man im Einzelfall zu einer passenden yogatherapeutischen Intervention kommt. Auch hierzu wird eine Studie vorgestellt.
Im Anschluss versuchen wir auf der Konferenz, ein sinnvolles kurzes Übungskonzept zu finden, probieren dieses aus und diskutieren die dahinterstehende Logik.

Artikel aus pubmed

Med Sci Monit Basic Res. 2019 Apr 22:25:121-127.
Changes in Shape and Size Discrimination and State Anxiety After Alternate-Nostril Yoga Breathing and Breath Awareness in One Session Each
Shirley Telles [1], Babita Vishwakarma [1], Ram Kumar Gupta [1], Acharya Balkrishna [1]

Children (Basel). 2019 Jul 22;6(7):84.
Immediate Effect of a Yoga Breathing Practice on Attention and Anxiety in Pre-Teen Children
Shirley Telles [1], Ram Kumar Gupta [2], Kumar Gandharva [2], Babita Vishwakarma [2], Niranjan Kala [2], Acharya Balkrishna [2]

Complement Med Res. 2022;29(2):120-126.
Volitional Yoga Breathing Influences Attention and Anxiety: An Exploratory Randomized Crossover Study
Sachin Kumar Sharma [1], Niranjan Kala [1], Shirley Telles [1]

Complement Ther Med. 2023 May:73:102937.
Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale

Gurjeet Birdee [1], Katrina Nelson [2], Ken Wallston [3], Hui Nian [4], Andre Diedrich [5], Sachin Paranjape [6], Robert Abraham [7], Alfredo Gamboa [6]

J Holist Nurs. 2024 Dec;42(4):374-383.
Meditation for Anxiety: A Holistic Approach to Treatment
Paige H Cork [1], Lydia Elliott [1], Angela Trombley [1]

Ann N Y Acad Sci. 2026 Feb;1556(1):e70149.
Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis
Shashank Ghai [1 2], Pawel Odyniec [1], Ishan Ghai [3]

Can J Occup Ther 2013 Jun;80(3):150-70.:
A systematic review of yoga for state anxiety: considerations for occupational therapy
Neha Chugh-Gupta [1], Fulvia G Baldassarre, Brenda H Vrkljan
Depress Anxiety. 2018 Sep;35(9):830-843.
Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Holger Cramer [1 2], Romy Lauche [2], Dennis Anheyer [1], Karen Pilkington [3], Michael de Manincor [4], Gustav Dobos [1], Lesley Ward [2 5]

Issues Ment Health Nurs. 2022 Mar;43(3):282-287.
Comparing Aerobic Exercise with Yoga in Anxiety Reduction: An Integrative Review
Amanda K Cole [1], Tamera Pearson [1], Mary Knowlton [1]

Front Public Health. 2024 Jun 5:12:1406937.
Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial
Yolanda Castellote-Caballero [1 2], María Del Carmen Carcelén-Fraile [3], Agustín Aibar-Almazán [1 2], Yulieth Rivas-Campo [4], Ana María González-Martín [2 5]

Asian J Psychiatr. 2025 Aug:110:104590.
A single yoga session for anxiety and stress in adults with or without mental illnesses: A scoping review
Saeko Ikai-Tani [1], Saki Kamiyama [2], Hideaki Tani [3], Catherine M Sabiston [4]
J Clin Psychiatry. 2013 Aug;74(8):786-92.
Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity
Elizabeth A Hoge [1], Eric Bui, Luana Marques, Christina A Metcalf, Laura K Morris, Donald J Robinaugh, John J Worthington, Mark H Pollack, Naomi M Simon

Am J Occup Ther. 2015 Nov-Dec;69(6):6906180070p1-9.
Systematic Review of Yoga Interventions for Anxiety Reduction Among Children and Adolescents
Lindy L Weaver [1], Amy R Darragh [2]

Complement Ther Med. 2021 Dec:63:102776.
Development, validation, and feasibility of a generic yoga-based intervention for Generalized Anxiety Disorder
Pooja More [1], Vinod Kumar [2], M R Usha Rani [3], Mariamma Philip [4], Narayana Manjunatha [5], Shivarama Varambally [6], Bangalore N Gangadhar [7]
JAMA Psychiatry. 2021 Jan 1;78(1):13-20.
Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial
Naomi M Simon [1], Stefan G Hofmann [2], David Rosenfield [3], Susanne S Hoeppner [4], Elizabeth A Hoge [5], Eric Bui [4], Sat Bir S Khalsa [6]

Focus (Am Psychiatr Publ). 2021 Jun;19(2):173-183.
Mind-Body Interventions for Anxiety Disorders: A Review of the Evidence Base for Mental Health Practitioners
Shaheja S Bandealy [1], Nima C Sheth [1], Samantha K Matuella [1], Jeremy R Chaikind [1], Isabelle A Oliva [1], Samantha R Philip [1], Paul M Jones [1], Elizabeth A Hoge [1]

Complement Ther Med. 2021 Dec:63:102776.
Development, validation, and feasibility of a generic yoga-based intervention for Generalized Anxiety Disorder, Pooja More et. al.