

Entspannung

Yoga für Krebsbetroffene



Krebsbetroffene werden auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene stark gefordert. Der Yoga als ressourcenorientierte Methode bietet in dieser schwierigen Zeit Entlastung und Entspannung. Er kann einen betroffenen Menschen komplementär unterstützen und seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

■ Text: Catherine Müller*

Der Yoga ist für den Menschen da, nicht umgekehrt, hat der grosse Yogalehrer **T.K.V. Desikachar** immer wieder betont. Unbesehen unter welchen Umständen und in welchem Zustand ein Mensch sich befindet, kann er im Yoga sein und dies kann Entlastung bringen.

Eine Krebsdiagnose trifft Betroffene meist aus heiterem Himmel und erschüttert alle Ebenen des Daseins. Oft folgen lang andauernde, unterschiedliche medizinische Therapien wie operative Eingriffe, Chemothera-

pien, Bestrahlungen oder Hormontherapien, jeweils begleitet von entsprechenden Nebenwirkungen.

Diese Krankheitserfahrung als ganz besondere Situation äussert sich meist als Leiden, **duhkha**, auf verschiedenen Ebenen. Dieses Leiden kann Betroffene zum Yogaweg führen – Yoga ist allerdings **immer als komplementär zu anderen Therapiesystemen** zu verstehen.

Yoga ist ein Übungsweg, der die Selbstheilungskräfte aktiviert und ressourcenorientiert wirkt; durch innere Prozesse wird das eigene körperliche, mentale und emotionale Potenzial angeregt. Das Praktizieren von Yoga bedeutet auch eine Begegnung mit sich selbst. Dies allein kann als Rückzug bereits entlastend wirken inmitten aller inneren und äusseren Beanspruchung, welche die Krankheit und der Umgang damit mit sich bringen. Studien, die den Einfluss von Yoga als komplementäre Therapie bei Krebserkrankung untersucht haben, belegen seine positive Wirkung.

Guten Kontakt pflegen

Yogaunterricht mit Krebsbetroffenen fordert einen sensiblen und individuellen Umgang. Die Methode des **Viniyoga** nach T.K.V. Desikachar und seinen Schülern bietet Mittel an, den

Übenden gemäss seinen individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen zu unterrichten, indem die Praxis durch Varianten möglichst optimal auf den Einzelnen angepasst wird. Im Fokus bleibt immer die Qualität des

Übens und nie eine bestimmte Form. Dabei werden nach dem Konzept von Vinyasa Krama eine Praxis in sinnvollen

Schritten aufgebaut und die Übungen aufeinander abgestimmt. **Einzelunterricht** eignet sich besonders, da eine individuelle Begleitung möglich wird. Im persönlichen Austausch wird so eine geeignete Übungspraxis entwickelt, die den möglichen wechselnden Veränderungen jeweils angepasst werden kann.

Gruppenunterricht für Krebsbetroffene bietet ebenfalls besondere Qualitäten und für Lehrende entsprechende Herausforderungen. Die Erfahrungen zeigen, dass **Kleingruppen von sechs bis acht Teilnehmenden** eine verantwortbare Grösse bilden, wobei sich Lektionen über eine Länge von sechzig Minuten und fortlaufende Kurse bewähren. Einerseits ermöglicht dies Teilnehmenden kontinuierliches Üben, andererseits können so krankheits- und therapiebedingte Absenzen besser aufgefangen werden.

**Der Yoga ist
für den Menschen da,
nicht umgekehrt.**



Die Yogapraxis soll eine gute Balance zwischen Anstrengung und Entspannung sein.

Sehr wichtig sind die Kommunikation und ein guter Kontakt zwischen dem Yogalehrenden und den Teilnehmenden. Es ist nicht notwendig, einen genauen medizinischen Befund zu erhalten, die detaillierte Krankheitsgeschichte zu erfahren oder ein umfassendes medizinisches Wissen zu haben. Es empfiehlt sich jedoch, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass sie ihren Arzt fragen oder zumindest darüber informieren sollen, dass sie Yoga üben wollen. Yogalehrende müssen sich bewusst sein, dass die Beschwerden und Einschränkungen

Pranayama-Übungen haben eine beruhigende Wirkung.

bei diesem Krankheitsbild sehr vielschichtig sind, sich im Verlauf konstant ändern können und dass jeder Mensch anders reagiert.

Für den Unterricht müssen sie zumindest wissen, in welcher Weise der Körper betroffen ist und wie sich dies äussert. Dazu gehören etwa kürzliche Operationen, Narben, Implantate, Lymphödem, Metastasen oder ein Rezidiv. Weiter ist es essentiell, über Nebenwirkungen von Therapien wie Schmerzen, Schwäche, Übelkeit, Durchfall, Blutdruck, Erschöpfung oder Konzentrationsschwierigkeiten

informiert zu sein. Frauen sind oftmals durch Hormonbehandlungen von starken Wechseljahrsbeschwerden betroffen und nicht zuletzt sind neben der aktuellen Krankheit auch allgemeine sonstige Einschränkungen nicht zu vergessen.

Seelische Belastung

Noch subtiler ist die damit verbundene geistige und mentale Ebene. Eine Krebserkrankung und ihr Verlauf sind oft mit einer tiefen Verunsicherung insbesondere in Bezug auf die Selbstwahrnehmung verbunden, das Selbstwertgefühl wird erschüttert, Schuld- und Schamgefühle können aufkommen, Zweifel und schliesslich Angst vor Schmerz und dem Tod.

Die seelische Belastung ist gross, **Kle-shas** können sehr aktiv werden. Einsamkeit, soziale Isolation und Depressionen als Begleiterscheinungen können die Folge sein.

Der Yoga soll Raum geben und durch das Üben Entlastung auf allen Ebenen anbieten. Der Yogaweg bietet dazu verschiedene Mittel. Auf der Körperebene sollen beim Üben von Asanas ein passendes Mass an körperlicher Anstrengung und Kräfteaufbau einerseits und Entspannung andererseits gefunden werden. Als Prinzip gilt: alles weglassen, was schadet. Voraussetzung dazu ist, dass die Lehrperson die Konzepte der einzelnen Asanas genau kennt, um sie bei Einschränkungen gezielt mit den geeigneten individuellen Varianten einzusetzen; dazu dient auch das schrittweise Vorgehen in einem Stundenaufbau. Die bewusste Atemführung soll in jedem Asana Raum haben um zu vermeiden, dass zusätzliche Spannungen aufgebaut werden oder das Üben in Richtung Erschöpfung führt. Abläufe mit *Cacravacasana* (Vierfüßlerstand), *Dvipada Pitham* (Schulterbrücke) oder *Virabhadrasana* (Held) sind nur einige Beispiele für Asanas, die sich besonders eignen.

In den meisten Kursen gibt es Frauen mit Brustkrebserkrankungen, da sind Modifikationen der Armbewegungen oft angebracht. *Vinyasa* (Abläufe) sollen nicht allzu lang sein, da-

für mit Pausen öfters wiederholt; in Massen haben auch statisch ausgeführte Asanas ihren Platz und ihre Wirkung, insbesondere bei Rückbeugen und Streckungen, wodurch die Atmung und Dehnung erweitert (*Brmhana*) und nochmals neu erfahren werden kann.

Sich selbst wahrnehmen

Von den Teilnehmenden selbst ist beim Üben viel Selbstwahrnehmung gefordert; ein freundlicher Umgang und positive Erfahrungen mit dem Körper fördern das Selbstvertrauen. Die Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Möglichkeiten wird so zu einer Ressource. Der Fokus geht weg von der Krankheit und wird auf das gerichtet, was geht und gut tut. So bietet das koordinierte Üben von Asana und Atmung eine schöne Möglichkeit, **mit sich selbst in einen besonderen Kontakt zu kommen**.

Das Üben mit der Atmung und von Atemtechniken des *Pranayama* hat im Yoga eine zentrale Bedeutung; der Atem ist die Verbindung vom

Körper zum Geist und zwischen Atem und Psyche besteht ein enger Zusammenhang. Dies kann, sanft und angemessen eingesetzt, für Krebsbetroffene zu einer unmittelbaren und sehr effektiven Unterstützung werden, die auch im Alltag und in besonders schwierigen Momenten zur Verfügung steht. *Pranayama*-Übungen haben eine beruhigende Wirkung und einen direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Der Geist kann sich mittels der bewussten Atmung sammeln und die Konzentration wird gefördert. Düstere und quälende Gedanken und Gefühle weichen und schaffen Raum für mehr Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Die Atemtechniken **Ujjayi** (Kehlkopf-atmung), **Nadi Shodana** (Wechselatmung), **Sitali** (kühlende Atmung) und **Brahmari** (Summen) empfehlen sich besonders; auch das Tönen von Vokalen, allenfalls ergänzt durch *Mudras*, kann wohltuend sein und Erleichterung bringen.

Meditation als besondere und bewusste Nutzung des gesammelten

WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Viveka, Hefte für Yoga Nr. 24: Yoga mit Krebskranken (www.viveka.de)
- Viveka, Hefte für Yoga Nr. 38: Und was nun? Yoga für Frauen mit Brustkrebserkrankung (www.viveka.de)
- Viveka, Hefte für Yoga Nr. 48: Yoga als komplementäre Therapie für Frauen mit Brustkrebs (www.viveka.de)
- Dalmann Imogen, Soder Martin: Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute, Berlin 2013

Geistes wird auch im Unterricht mit Krebsbetroffenen auf sachte Art und Weise praktiziert. Konzentrationsübungen durch Fokussierung auf ein Objekt, Visualisierungen oder eine geführte Meditation etwa bieten gute Möglichkeiten.

Entspannung erfahren

Eine grosse Herausforderung beim Unterrichten einer Gruppe von Krebsbetroffenen ist die jeweilige Heterogenität der Gruppe, die sich immer wieder verändert. Die Lehrperson muss darauf eingehen können und entsprechend vorbereitet sein oder reagieren, auch spontan. Eine vorbereitete Stunde ist oftmals ein Raster, das in der konkreten Übungssituation möglichst sinnvoll angepasst wird.

Ein guter, konstanter Kontakt und Austausch ist wertvoll und notwendig; Lehrende können viel von den Schülerinnen und Schülern lernen und sind auch darauf angewiesen, um



Bewusste Atmung, das Singen von Mantras und Mudras helfen zu entspannen.

den Unterricht möglichst gewinnbringend zu gestalten. Daher ist eine ganz besondere Feedbackkultur gefordert, wofür es wiederum ein wachsendes Vertrauen braucht. Auch der Kontakt unter den Teilnehmenden vor und nach den Lektionen kann wichtig werden. Freiwillig, ohne den äusseren Rahmen eines Wartezimmers oder einer Selbsthilfegruppe

etwa, kann in der Verbundenheit des Yoga-Übens ein ganz besonderes Mitteilen entstehen.

Ziel ist, den Übenden etwas Entspannung auf allen Ebenen zu ermöglichen; **die Yogamatte kann zu einer Art Insel werden**, die immer zur Verfügung steht – egal wie es dem Betroffenen geht.

Yoga kann auch mental geübt werden. Yoga wirkt, wenn zum Beispiel während dem Üben eine gewisse Entspannung, Weichheit und Wachheit auf den Gesichtern entdeckbar wird, die Übenden sich danach ein wenig besser fühlen und ein Funke in den Alltag überspringt – und dies immer öfter.

ANGEBOTE «YOGA FÜR KREBSBETROFFENE»

- Martina Bühler, dipl. Physiotherapeutin und dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Engeriedspital, 3012 Bern, martina.buehler@lindenhofgruppe.ch, Tel. 031 309 94 81
- Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, 8037 Zürich, info@praxis-yoga-kinesiologie.ch, www.praxis-yoga-kinesiologie.ch, Tel. 079 463 49 04
- Catherine Müller, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, 4600 Olten, info@yogaraum-olten.ch, www.yogaraum-olten.ch, Tel. 079 239 96 69
- Kerstin Khattab, Dr. med. und dipl. Iyengar-Yogalehrerin, Yogaschule Bern nach der Methode von B.K.S. Iyengar, 3013 Bern, kerstin.khattab@iyengar-yoga-bern.ch, www.iyengar-yoga-bern.ch, Tel. 079 741 97 09

.....
*Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Inhaberin des Yogaraums Olten und als Rechtsanwältin im Medien-, Kultur- und Sozialbereich tätig. www.yogaraum-olten.ch