

„YOGA MACHT DEN KÖRPER NACH OPS AUF SANFTE WEISE WIEDER BEWEGLICHER UND KRÄFTIGER, SCHENKT NEUE ENERGIE.“

WIE BIST DU ERST ZUM YOGA UND DANN ZU YOGA FÜR KREBS-PATIENT*INNEN GEKOMMEN?

Meine ersten Berührungspunkte hatte ich in einem Urlaub, in dem ich Yoga einfach mal ausprobiert habe. Ich habe gleich gemerkt, dass es sich unglaublich gut anfühlt und nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist etwas macht.

Einige Zeit später wollte ich während einer persönlichen Gesundheitskrise verstehen, wie Yoga wirkt und habe eine Yogalehrer-Ausbildung gemacht. Als dann die ersten Krebspatienten in meine Kurse kamen, habe ich angefangen zu recherchieren: Was kann man mit Yoga bei Krebs erreichen? Gibt es Studien und Erfahrungswerte dazu?

Da es kaum etwas dazu gab, habe ich mit meinem Wissen aus 20 Jahren im wissenschaftlichen Außendienst in der Schulmedizin und dem, was ich über Yoga wusste, eigene Stundenkonzepte erstellt, die den Krebspatienten sehr geholfen haben.

Im Laufe der Jahre ist durch viele Fortbildungen, eine intensive eigene Praxis und viel Erfahrung mit Yogastunden für Krebspatient:innen ein eigenes Konzept entstanden. Dies gebe ich in einer onkologischen Ausbildung nun an Yogalehrer:innen weiter.

WAS ZEICHNET DAS KONZEPT YOGA UND KREBS AUS?

Zunächst einmal wird jede Yogastunde an das jeweilige Therapiestadium angepasst. Während einer Chemo und Bestrahlungsphase sind andere Übungen hilfreich als in der Reha-Phase.

Von uns ausgebildete „Yoga und Krebs“-Trainer:innen kennen sich mit modernen Therapien und ihren Nebenwirkungen aus und wissen, wie sie diese gezielt mit Yoga lindern können. Ängste, Fatigue-Syndrom, Lymphödeme oder Schmerzen lassen sich wunderbar mit Yoga lindern. Zudem lösen einige Körper-Übungen (Asanas), die gesunde Menschen als angenehm empfinden, bei Krebspatient:innen eher unangenehme Gefühle aus oder sind gar nicht machbar. Auch neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft sind mit eingeflossen und helfen bei der Anleitung hilfreicher Meditationen und der Entwicklung von positiven inneren Bildern.

AUS DEINER LANGJÄHRIGEN ERFAHRUNG HERAUS BETRACHTET: WAS STÄRKT MENSCHEN MIT ODER NACH EINER KREBSERKRANKUNG AM MEISTEN?

Am meisten hilft eine gute Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und eine gute Selbstfürsorge. Yoga macht den Körper nach OPs auf sanfte Weise wieder beweglicher und kräftiger, schenkt neue Energie. Kleine Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen den Menschen spüren, was seine eigenen Kraftquellen sind und wie er seinen weiteren Lebensweg gestalten möchte. Häufig ist die Zeit einer Krebserkrankung auch eine Zeit der Veränderung und Transformation, die das bisherige Leben auf den Prüfstand stellt. Diesen Weg können wir mit Yoga wunderbar begleiten.