



YOGA für Krebspatienten



Yoga wirkt – auch und besonders bei
Krebserkrankungen. Onkologische
Studien bekräftigen das Potenzial der
Jahrtausendealten Lehre

TEXT * GABY KAMMLER

Fast jeder von uns hat in seinem Leben irgendwann einmal in irgendeiner Form Berührung mit dem Thema Krebs. Bei einer halben Million Neuerkrankungen jährlich allein in Deutschland kennen die meisten von uns einen Menschen, der sich direkt oder indirekt mit der Erkrankung auseinandersetzen muss. Die gute Nachricht: Die Heilungschancen werden immer besser! Vor allem in den vergangenen Jahren hat die Krebsforschung rasante Fortschritte gemacht. Gleichzeitig steigt das Interesse an komplementärmedizinischen Angeboten für Krebspatienten. Kliniken und onkologische Zentren beginnen, Yoga und Meditation als begleitende Verfahren in ihre Behandlungskonzepte aufzunehmen. Sie ermöglichen ihren Patienten damit, einen ganzheitlichen Weg zu gehen und aktiv zu ihrem Genesungsprozess beizutragen.

Wir haben uns längst daran gewöhnt, Yoga als holistische Methode in unser aktives Gesundheitsmanagement zu integrieren. Als Teil einer ganzheitlichen Therapie bei schweren Erkrankungen wie Krebs leisten wir mit spezifischen Yogaprogrammen allerdings noch Pionierarbeit. Die Frage, die mir dabei am häufigsten begegnet: Was kann Yoga wirklich leisten? Was trägt dazu bei, dass sich Menschen angesichts dieser oft lebensbedrohlichen Erkrankung wieder „ganz“, wieder „heil“ fühlen können?

Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung von Yoga und Meditation bei einer Krebserkrankung. Yoga reduziert nachweislich Ängste und Depressionssymptome und erhöht die Schlaf- und Lebensqualität. Typische Nebenwirkungen von Krebstherapien lassen sich durch Yoga effektiv lindern. Dazu gehören etwa Lymphödeme, d.h. Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe durch eine Beeinträchtigung des Lymphflusses, und das Fatigue-Syndrom, ein schweres Erschöpfungssyndrom. Yoga kann das Immunsystem stärken, Entzündungsparameter senken, Kraft aufbauen und die Beweglichkeit erhöhen, wenn diese durch Operationen eingeschränkt ist und lange Zeit keine Bewegung möglich war.



*Je ruhiger ich werden kann,
desto mehr hilft es mir.*

*Je friedlicher ich werden kann,
desto mehr Heilung erfahre ich.*

*Liebevoll vergebe und löse ich alles
Vergangene. Ich beschliesse, meine
Welt mit Freude zu erfüllen. Ich
liebe und akzeptiere mich.*

*Ich bin – so, wie ich bin –
richtig und liebenswert.*

NEUE POSITIVE IMPULSE

Die SIO (Society for Integrative Oncology) hat mögliche begleitende Verfahren in der Krebstherapie auf ihre Evidenz hin überprüft. Aufgrund der guten Datenlage hat sie Yoga und Meditation im Jahr 2018 in ihre Leitlinien aufgenommen, so dass beide damit international als komplementärmedizinische Verfahren in der Brustkrebstherapie empfohlen werden.

Positive Impulse wie dieser sind von enormer Bedeutung: Sie wirken im „Außen“, weil sie Krebspatienten neue Perspektiven eröffnen, den Umgang mit ihrer Erkrankung besser zu bewältigen. Das ist dringend notwendig. Denn die Diagnose Krebs zieht nicht nur onkologische Therapien mit einer Vielzahl möglicher Nebenwirkungen nach sich. Die häufig langwierigen und komplexen Behandlungen hinterlassen große Spuren im Leben erkrankter Menschen. Psychische und soziale Spätfolgen bilden keine Ausnahme. Umso wichtiger ist es, den Fokus auf das „Innen“ zu legen. Meine Yogaschüler berichten mir immer wieder, dass sie ihr bewusstes Ankommen im Hier und Jetzt als wohltuende Pause erleben. In der Yogastunde darf das sich ständig um die Krankheit drehende Gedankenkarussell endlich zur Ruhe kommen. Meine Schüler lernen, sich selbst und ihr Inneres besser wahrzunehmen und ihr vegetatives Nervensystem über sanften Pranayama positiv zu beeinflussen. So legen wir den Grundstein, auf dem ein neues Vertrauensverhältnis zum eigenen Körper aufgebaut werden kann.

*

WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR GEHT? AKZEPTANZ EBNET DEN WEG IN EIN NEUES, HEILSAMES EMPFINDEN

Was Yoga auch den gesunden Menschen lehrt, gewinnt angesichts dieser schweren Erkrankung besonders an Bedeutung: das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks, die Annahme der neuen Lebenssituation und die Akzeptanz der neuen Grenzen aufgrund körperlicher Veränderungen. Während sich Menschen mit einer Krebsdiagnose täglich mit körperlichen Einschränkungen und psychischen Belastungen arrangieren müssen, verfolgen wir in unseren Yogastunden bewusst einen positiven Ansatz: Was ist heute möglich? Dabei kann die Yogastunde immer an die Therapiephase angepasst werden. Während in der Phase der Chemotherapie bzw. der Bestrahlung häufig nur energetische Übungen oder eine sehr sanfte Praxis möglich sind, kann nach Abschluss der Behandlungen nach und nach wieder mehr Kraft aufgebaut werden. Eine dynamische Praxis ist dann sinnvoll, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen und somit auch für einen guten Lymphfluss und ein funktionierendes Immunsystem zu sorgen.

*

**MEDITATION:
GESUNDE BEWEGUNG FÜR UNSER GEHIRN**

Manchmal ist wegen akuter Beschwerden kaum eine Asana-Praxis möglich. Wir arbeiten dann verstärkt mit

Meditationen und Visualisierungen, um den Heilungsprozess aktiv zu unterstützen. Die Neurowissenschaft bestätigt, was Yogis schon seit tausenden von Jahren wissen: Regelmäßiges Meditieren wirkt. Wenn sich Gehirnstrukturen verändern, werden auch andere Signale an den Körper ausgesendet. Ging man früher noch davon aus, dass das Gehirn unveränderlich ist, so weiß man heute, dass es formbar ist und ständig dazulernt. Diese Fähigkeit, neue Nervenverbindungen aufzubauen, nennt man Neuroplastizität. So können zum Beispiel Stressempfinden und Schmerz Wahrnehmung vermindert und neue positive Prozesse in Gang gesetzt werden.

Ebenso weiß man heute, dass Krankheiten trotz genetischer Vorbelastung nicht unbedingt zum Ausbruch kommen müssen. Auch hierauf kann die Meditation Einfluss nehmen. Zudem spielt das Milieu, in dem sich unsere Zellen befinden, eine große Rolle. Ein ganzer Forschungsweig, die so genannte Epigenetik, beschäftigt sich inzwischen damit, was dazu führt, dass Gene „an“ oder „stummschaltet“ werden können. Denn selbst bei gleicher Diagnose, Therapie und Prognose fällt immer wieder auf, dass Krankheitsverläufe völlig unterschiedlich sein können. Positive Gedankenmuster und eine positive Erwartungshaltung scheinen einen großen Einfluss zu haben. Hierbei können wir im Yoga positive Affirmationen in unsere Stunden integrieren, die Yogaschüler mit in ihr tägliches Leben nehmen und immer wieder üben können.

*

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Die Auswahl geeigneter Meditationen ist genauso bedeutend wie eine gezielte Chakrenarbeit. Indem wir bewusst den Zustand tiefer Ruhe und Stille aufsuchen, schaffen wir Raum für heilsame Prozesse. Der Körper bekommt Zeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Viele Menschen mit Krebserfahrung begreifen diese Lebensphase als Chance. Häufig finden Menschen den Weg zum Yoga, die noch nie die Zeit – man könnte fast sagen: den Luxus – hatten, innezuhalten und über ihre eigene Rolle in ihrem Genesungsprozess nachzudenken. Die Konzentration auf die eigenen Bedürfnisse ist für viele eine neue Erfahrung.

Eine Krebserkrankung hat das Potenzial, das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen. Plötzlich stehen Beziehungen und Verhaltensmuster auf dem Prüfstand. Sie bringt uns dazu, über unser Leben nachzudenken. Sie ist ein Aufruf zu mehr Selbstfürsorge, mehr Selbstliebe, zum Erkennen des wahren Selbst.

Je mehr wir im Yoga vom Außen ins Innen gehen, desto eher können wir tief in uns liegende, ureigene Wünsche wahrnehmen und Kontakt zu unserer Intuition herstellen. Unsere Intuition ist die Sprache der Seele. Indem wir zum Beispiel intensiv mit dem sechsten Chakra arbeiten, nehmen wir diese Stimme in uns deutlicher wahr. Dabei können wir auch wunderbar Reflexionsfragen in die Yogastunde integrieren: Was nährt mich? Was hat mir schon als Kind unbändige Freude bereitet? Wobei kann ich die Zeit vergessen und bin im Flow? Welche Menschen tun

mir gut? Was sind die Talente, die mir mitgegeben wurden? Wofür bin ich hier?

Viele meiner Yogaschüler, die ihre Krebserkrankung überstanden haben und wieder gesund geworden sind, sagen im Nachhinein: Sie sind dankbar, dass sie diese Erkrankung bekommen haben. Die Zeit der Krise hat sie dazu gebracht, zu erkennen, was ihnen wirklich wichtig ist, und die Prioritäten in ihrem Leben vollständig zu verändern. Sie sind danach viel mehr bei sich selbst. *Niyama* – schon Patanjali hat die Bedeutung einer guten Selbstfürsorge für unsere Gesundheit vor langer Zeit formuliert.

*

HANDELN, STATT BEHANDELT ZU WERDEN

Yoga und Meditation können diesen Weg begleiten und unterstützen. Eine regelmäßige eigene Yogapraxis kann uns durch die Zeit der Erkrankung tragen. Die Intensität unserer Praxis spielt hierbei eine eher untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist es, regelmäßig – am besten täglich – für eine kurze Zeit auf die Yogamatte zu gehen. Und sei es nur für eine kurze Wahrnehmungsübung oder eine sanfte Pranayama-Einheit. Durch regelmäßige Yogapraxis lernen wir, uns selbst und unseren Körper besser wahrzunehmen und zu erforschen. Die Wirkung jeder Atemübung, jedes Asana kann so erkundet werden. Schon der Besuch einer Yogastunde pro Woche bedeutet für Patienten: „Ich trage selbst aktiv zu meinem Genesungsprozess bei.“ In der Psychologie wird dies Selbstwirksamkeit genannt. Handeln, statt behandelt zu werden!

*

WARUM HEILUNG MEHR IST ALS GENESUNG UND YOGA AUCH PALLIATIVPATIENTEN GUTTUT

Heilung muss nicht unbedingt bedeuten, dass wir im Außen wieder vollständig gesund werden. Sie kann auch bedeuten, dass wir im Innen wieder „heil“ werden. Dass wir im Innen Gegebenheiten annehmen, integrieren und uns selbst und anderen vergeben können. Auch dies kann zu einem Gefühl des „Wieder-ganz-Seins“, zu tiefem inneren Frieden und intensiv erlebter Zufriedenheit führen. Auch wenn im Außen keine Heilung möglich ist, so können wir mit den „drei magischen M“ auch in einer palliativen Situation viel bewirken: Mudras, Mantras und Meditationen verhelfen auf sanfte Weise und ohne körperliche Praxis zu mehr Balance und zu innerem Frieden.

Yogalehrer, die Menschen mit einer Krebserfahrung unterrichten, tragen dabei eine ganz besondere Verantwortung. Ein tiefes Verständnis dieser besonderen physischen und emotionalen Situation helfen dabei, Yogaschüler persönlich und intensiv auf ihrem Weg zu begleiten und zu neuer – vielleicht nie gekannter – Stärke zu führen.

Fundierte Kenntnisse über Krebserkrankungen helfen dabei, eine jederzeit sichere Yogapraxis anzuleiten. Moderne Krebstherapien und Operationstechniken bringen Nebenwirkungen mit sich, die früher nicht bekannt waren. Asanas, die gesunde Menschen als angenehm oder

entspannend empfinden, wie z.B. die Kindposition oder der herabschauende Hund, können für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung unausführbar oder sehr unangenehm sein.

Je größer das Wissen des Yogalehrers über Krebserkrankungen ist, desto mehr wird er seinen Yogaschülern helfen können. Er kann einen geschützten Raum schaffen, in dem jenseits von Therapien, Kliniken und täglichen Problemen ganz allmählich eine Transformation, eine Veränderung zum Positiven, zum Guten, zu neuen Gedankenmustern und einem liebevollen Annehmen stattfinden kann.

*

ALL YOU NEED IS LOVE

Mehr und mehr Yogalehrer bundesweit machen es sich zur Aufgabe, Menschen mit einer Krebserkrankung zu helfen. Und ist es nicht unser Dharma als Yogalehrer, unser Wissen und unser Können zum Wohle der Menschen weiterzugeben? Unter *„lastuns was bewegen“* bauen wir zurzeit ein Netzwerk von Yogalehrern auf, die Yoga mit viel Liebe und Engagement zu Menschen mit einer Krebserkrankung bringen. Zu unserer Mission gehört auch die Aufklärung darüber, was Yoga wirklich leisten kann, in Yogastudios, Kliniken, bei Ärzten und Patientenorganisationen.

Die größte Bedeutung kommt im Heilungsprozess den vier Bhavanas – den vier höchsten Geisteszuständen – zu: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Ein liebevolles Umfeld, liebevolle Fürsorge von Familie und Freunden sowie ein Handeln aus dem Herzen heraus helfen dabei, wieder „heil“ zu werden. In unseren Yogastunden lohnt es sich daher immer wieder, den Energiefluss im Herzchakra zu stärken und in Gefühle von Liebe und Dankbarkeit zu gehen. Wie wichtig das ist, bekräftigte eine Yogalehrerin während einer meiner Ausbildungen. Im Rückblick auf ihre eigene schwere Krebserkrankung war sie überzeugt: „Ich hatte so viel Liebe um mich herum, ich konnte nur noch gesund werden!“

*

Mögliche Affirmationen, die du in der Meditation, direkt nach dem Aufwachen oder auch während der Behandlungen innerlich für dich wiederholen kannst, findest du auf Seite 43. *



Gaby Kammler lebt in Köln. Sie war zwei Jahrzehnte im wissenschaftlichen Außendienst tätig, die letzten Jahre davon in der Onkologie. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (500 h Advanced Teacher) und bringt nach vielen Weiterbildungen in Deutschland und Indien sowie jahrelanger Unterrichtserfahrung mit Krebspatienten das moderne Wissen des Westens mit dem alten Wissen des Ostens zusammen. Sie bildet Yogalehrer für das Thema Krebs weiter und arbeitet bei Ärzten, medizinischem Fachpersonal und Patientenorganisationen als Gastdozentin für das Thema Yoga und Krebs.

www.yoga-und-krebs.de