



**Gaby Kammler** leitet eine Schülerin an. Der „Dreh-sitz“ dehnt und macht beweglicher

# Yoga richtet Körper & Seele auf

Vor zwölf Jahren hat Gaby Kammler die ersten Kurse für Tumor-Patienten angeboten. Mittlerweile wird Yoga sogar in den Leitlinien empfohlen

Die Arme ausstrecken, auf einem Bein stehen – das kann ein unglaublicher Kraftakt sein. Gaby Kammler weiß das. In ihrer kleinen Yoga-gruppe in Köln gibt sie jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer behutsam Tipps und Hilfestellung. Manche können sich nicht bewegen. Das macht nichts. Auch Atmen ist gut. Mit der Hand auf dem Bauch, hier soll die Luft hineinströmen. Die Krankheit und ihre Nachwirkungen verdrängen. Platz machen für Lebensmut, Körper und Seele für den Alltag stärken. Den Alltag mit der Krebserkrankung.

Und es funktioniert. Die sanften Entspannungstechniken nehmen Ängste und lindern Nebenwirkungen der Tumor-Therapie wie z.B. Schmerz, Schlafstörungen

und Gewichtsveränderungen. Seit 2021 wird Yoga deshalb auch in den Leitlinien zur Krebsbehandlung empfohlen. Das freut Yogalehrerin Gaby Kammler, die vor zwölf Jahren die ersten Kurse für Krebspatienten angeboten hat. Wie wichtig dieser Ansatz ist, bestätigen täglich ihre Teilnehmer. „Die Gruppe ist ein geschützter Raum. Eine Schülerin hat mal gesagt, in anderen Kursen wird man gleich als krank erkannt, wenn man keine Haare hat. Hier können sich die Menschen Tipps geben oder von der eigenen Erfahrung berichten. Etwa: ‚Bei mir waren die Haare ganz lockig, als sie nachwachsen‘“

Vielen tut diese Oase im Alltag so gut, dass sie die Stunden noch Jahre später behalten – oder gleich selbst Yogalehrer werden und die Fortbildung „Yoga und

Krebs“ in der Akademie von Gaby Kammler absolvieren, um andere zu unterstützen. „Das kommt sogar öfter vor, das freut mich riesig!“

## Unglaubliche Kraft

Wer unterrichtet, erlernt neben Yoga-Techniken auch medizinisch-fachliches Wissen. Denn viele Übungen sind bei Krebs gar nicht machbar. „Manche Frauen bekommen nach der Brust-OP den Arm nicht mehr richtig hoch. Oder die Faszien um die Muskeln herum haben sich durch Ängste so zusammengezogen, dass der Körper sehr unbeweglich ist.“

Das Fachwissen hatte Gaby Kammler schon vor ihrer Yoga-Ausbildung. „Ich habe 20 Jahre im wissenschaftlichen

Außendienst gearbeitet, davon mehrere Jahre in der Onkologie.“ Doch sie erkannte auch, dass die besten und neuesten Therapien allein nicht helfen. „Wenn ich auf Klinikstationen unterwegs war und die Patienten gesehen habe, dann dachte ich immer, da fehlt etwas, um wieder richtig gesund zu werden.“

Was genau, das hat sie erst erkannt, als sie selbst schwer krank wurde – ein Hörsturz ließ sie ertauben, machte den Alltag fast unmöglich. „Kleinste Nebengeräusche waren laut wie ein Düsenflugzeug. Selbst, mit meinen Kindern eine CD zu hören, war unmöglich. Ich lag nur im Bett mit der Decke über dem Kopf.“ Doch einfach nur Medikamente nehmen, das reichte ihr nicht. „Ich wollte selbst etwas tun, damit ich schneller gesund werde.“ So begann sie, Yogastunden zu nehmen.

## Zur Ruhe kommen

Langsam kam das Gehör zurück. „Ich habe dabei gemerkt, welch unglaubliche Kraft im Yoga steckt. Es richtet Körper und Seele auf.“ Sie begann eine Yogalehrer-Ausbildung, erkannte dabei: „Es geht um viel mehr als Entspannung und Dehnen, sondern auch um den Geist, die Gedankenwelt.“

Diesen Effekt sah sie auch bei den Krebspatienten oder, wie sie sagt, „Menschen mit Krebserfahrung“. „Ich habe von Beginn an gemerkt, dass Yoga unglaublich gut funktioniert, dass die Menschen oft schon nach der ersten Stunde wieder das erste Mal richtig zur Ruhe kommen, dass sich die Beweglichkeit schnell verbessert, Schmerzen nachlassen. Nach zwei, drei Stunden sagen sie oft: ‚Mir geht es gut, können wir bitte weitermachen?‘“

Mittlerweile gilt Yoga als eines der wirksamsten Mittel, das gegen das Fatigue-Syndrom zur Verfügung steht. Außerdem hilft

es gegen Ängste, die nach der Schock-Diagnose immer wieder hochkommen. „Diese können Menschen dann z.B. über den Atem lindern, der unmittelbar dem Nervensystem verbunden ist. Das aktiviert u.a. den Parasympathikus und entspannt, etwa vor einem Arztgespräch oder der Untersuchung im MRT. Auch Schlafstörungen und Depressionen lässt sich vorbeugen.“ Andere Übungen verleihen Energie: „Drei Züge einatmen, in sechs Zügen ausatmen, das aktiviert den Sympathikus.“

Das Schöne ist das Gefühl, selbst etwas für die Heilung zu tun. „Die Menschen können so der Ohnmacht, die eine Krebsdiagnose häufig mit sich bringt, entkommen.“ Und auch die Angehörigen profitieren. Gaby Kammler erzählt von Zwillingsschwestern, eine hatte Krebs. „Ich war natürlich die ganze Zeit auf die erkrankte Schwester konzentriert, habe die Stunden immer für sie ausgerichtet. Eines Tages gestand die andere: ‚Diese Stunde beim Yoga ist die einzige Zeit, in der ich mal loslassen kann, weil ich weiß, dass meine Schwester hier gut aufgehoben ist.‘ Das war mir vorher nicht bewusst, wie gut das Angehörigen tut, weil sie mal nicht verantwortlich sind.“

Wer das Krebs-Yoga selbst ausprobieren will, kann eine „Yoga-Themenreise“ machen, die Gaby Kammler für eine medizinische App („Mika“, s. r.) entwickelt hat. „Das ist ganz einfach!“, verspricht Gaby Kammler. Sie betont: „Wirklich jeder kann Yoga machen! Man muss dafür nicht beweglich sein oder schlank. Manches lässt sich auch im Bett machen oder im Sitzen, dann reicht es schon, Arme in einer bestimmten Position zu halten.“ Der Beweis, dass es möglich ist, sind die vielen positiven Rückmeldungen. Oder auch nur ein entspanntes Lächeln am Ende einer Yoga-Stunde.

## Einfache Übungen

**Dehnung** Angst verhärtet Faszien und schnürt Muskeln zusammen. Dehnen hilft. Dennoch ist oft z.B.



eine Übung auf dem Boden zu schwierig. Hilfsmittel wie diese Blöcke (oder ein Stapel Bücher) geben Halt: Mit den Händen abstützen, ein Bein nach hinten ausstrecken. Rücken bleibt gerade, der Blick geht nach vorne.

**Gleichgewicht** Der Blick geht geradeaus, die Handflächen sind vor dem Brustbein aneinandergedrückt.



Dabei sind die Beine wie gezeigt übereinandergeschlungen. Wer die Übung nicht auf einem Bein schafft, kann den anderen Fuß wie gezeigt aufstellen. Das mobilisiert die Muskeln, trainiert das Gleichgewicht.



App „Mika“ zeigt Übungen zu den Themen Körper, Geist, Seele (mitmika.de, kostenlos)