

WOMEN IN BUSINESS

# DIE BRÜCKENBAUERIN

**„Eine Brücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität“ wolle sie schlagen, erklärt Gaby Nele Kammler, Gründerin der Initiative „Yoga und Krebs“. Sie weiß genau, wie bedeutend neben der medizinischen auch die spirituelle und energetische Begleitung für Menschen mit Krebserfahrung sein kann.**

TEXT: CARMEN SCHNITZER FOTO: SVEN PUCH

Gegen Ende unseres Videochats erzählt Gaby Nele Kammler von einem Moment, der ihr Freudentränen in die Augen getrieben hat: Auf dem Deutschen Krebskongress in Berlin hatte sie einen Vortrag des Deutschen Krebsforschungszentrums über das Fatigue-Syndrom besucht, eine im Zusammenhang mit der Erkrankung häufig vorkommende chronische Müdigkeit und Erschöpfung. Immer wieder erwähnte die forschende Ärztin in ihrem Vortrag Yoga und nannte am Ende Gabys Website [yoga-und-krebs.de](http://yoga-und-krebs.de) als eine der wichtigen Anlaufstellen. Eine wunderbare Bestätigung, dass ihre Mission Wirkung zeigt: Sie will neben Yogalehrer\*innen auch Ärzt\*innen für die erstaunliche Wirkungsvielfalt von Yoga begeistern und sensibilisieren: „Ich möchte, dass Yoga selbstverständlicher Teil in der Medizin wird.“

Mittlerweile ist vielfach wissenschaftlich belegt, wie gut Yoga helfen kann, die Begleiterscheinungen von Krebserkrankungen und die Therapie-Nebenwirkungen zu reduzieren – sowohl während der akuten Phase als auch nach der Krankheit. Darum wird es mittlerweile auch

im Leitlinienprogramm Onkologie unter der „S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“ ausdrücklich empfohlen.

Die Kölnerin begrüßt das, denn sie brennt für das Thema und weiß, wovon sie spricht: Sie hat früher im wissenschaftlichen Außendienst gearbeitet und Ärzt\*innen in Sachen Umsetzung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Onkologie geschult. Im Zuge einer eigenen gesundheitlichen Krise 2012 hatte sie begonnen, sich mehr mit Yoga zu beschäftigen, das sie davor nur ein wenig unter sportlichen Aspekten praktiziert hatte. Weil sie in ihrer Umgebung niemanden fand, der sie auf dem Weg des Gesundwerdens yogisch begleiten konnte, fasste sie kurzerhand den Entschluss: „Okay, dann lerne ich das eben selbst“ – und meldete sich zu ihrer ersten Yogalehrerausbildung an. Als später erste Menschen mit Krebsdiagnosen in ihre Stunden kamen, war das der Startschuss für eine tiefere Recherche, weitergehende Ausbildungen und schließlich die Ausarbeitung eines Konzeptes für ein Teacher Training, das Yogalehrende

über die Möglichkeiten von Yoga als begleitender Krebstherapie aufklärt. Denn tatsächlich unterscheidet sich das Yoga, das Menschen mit Krebserfahrung hilft, von dem, das anderen guttut – manche der sonst sehr gängigen Asanas sind gefährlich oder unangenehm, etwa der herabschauende Hund. Andere wiederum sind besonders gut geeignet. „Genauso ist es mit Chakrenarbeit, Mudras, Mantras, Meditation usw.“, fügt Gaby hinzu.

Hört man ihr so zu, wird deutlich, wie komplex die Thematik ist – und wie wichtig darum auch eine wirklich fundierte Ausbildung, wie sie Gaby in ihrer Kammler-Akademie anbietet. Mittlerweile rund 800 Yogalehrer\*innen haben diese abgeschlossen. „Es reicht keinesfalls, mal eben einen Schnellkurs zu machen“, betont Gaby in unserem Gespräch. „Als ich vor zehn Jahren angefangen habe, Yoga als begleitende Krebstherapie zu propagieren, haben es die meisten für völligen Blödsinn gehalten. Mittlerweile öffnet sich die Medizin glücklicherweise. Aber gerade darum ist es wichtig, es auch gut zu machen und nicht verwässern zu lassen.“



## GABY NELE KAMMLER IM QUICK TALK

**Bei deiner „Yoga und Krebs“-Ausbildung geht es um sehr viel mehr als die Empfehlung für oder gegen bestimmte Asanas ...**

Unbedingt! Der Ansatz ist ganzheitlich und schließt neben der medizinischen auch die spirituelle und die energetische Ebene mit ein. Wie alles zusammenhängt, müssen Lehrende wirklich begreifen, um helfen zu können – und auch, um von Mediziner\*innen ernst genommen zu werden. Wenn du denen mit gefährlichem Halbwissen ankommst, verschließen sie sich verständlicherweise schnell wieder. Und das wäre sehr schade.

**Wohl wahr. Kann Yoga eigentlich auch Angehörigen helfen?**

Absolut. Denn Freund\*innen, Familienmitglieder, Partner\*innen etc. haben natürlich auch Ängste, möchten gerne helfen, fühlen sich aber oft ganz hilflos und allein. Hier kann Yoga enorme Kraft geben. Ich habe anfangs selbst unterschätzt, wie wichtig es für Angehörige ist, auch mal loszulassen und einfach mal eine Stunde lang nur etwas für sich zu machen.

**Und was ist mit Menschen, bei denen es keine Hoffnung mehr auf Heilung gibt?**

Auch hier können wir als Yogalehrer\*innen unglaublich viel dazu beitragen, dass diese Menschen sich besser fühlen, etwa mit Meditationen, Mudras, Mantras, ätherischen Ölen und so weiter. Da geht es auch viel um Themen wie Loslassen, Akzeptanz und Vergabung, denn das hilft, wieder „ganz“, „heil“ zu werden und innerlich im Frieden zu sein.

*Mehr Infos zu Gaby und ihrer Akademie sowie „Yoga und Krebs“-Lehrer\*innen in deiner Nähe findest du unter [yoga-und-krebs.de](http://yoga-und-krebs.de) sowie [kammler-akademie.de](http://kammler-akademie.de)*

***Deine Chance:** Gaby bietet einem oder einer YOGAWORLD-Leser\*in mit Yogalehrerausbildung ein Stipendium für eine „Yoga und Krebs“-Ausbildung! Schreibe ihr dafür über das Kontaktformular auf ihrer Website und lass dir den Bewerbungsbogen schicken!*