

A photograph of a woman with short, dark hair, seen in profile from the chest up. She is looking upwards and to the right, towards a large tree trunk and a dense canopy of green leaves. The background is softly blurred, creating a bokeh effect with bright light spots. The overall mood is peaceful and contemplative.

OM-MACHT STATT OHNMACHT

Als Motoki Tonn die Fotos zu diesem Artikel aufnahm, war seine Freundin Ann-Marie schon an Krebs erkrankt. Von ihr lernte er, auch in den herausforderndsten Momenten präsent zu sein.

Yoga gewinnt als komplementärmedizinisches Verfahren in der Krebstherapie immer mehr an Bedeutung. Warum bringt die ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist in dieser schwierigen Lebensphase so viel? Und was kann Yoga wirklich leisten? Die Yogalehrerin Gaby Nele Kammler berichtet aus ihrer Erfahrung mit Krebspatienten.

TEXT: GABY NELE KAMMLER · FOTOS: MOTOKITONIK

Yoga und Krebs. „Können Sie das nicht anders nennen?“ Mit diesen Worten blieb eine Besucherin vor meinem Stand auf der YOGA WORLD 2019 in München stehen. Auf einer Yoga-Messe, bei der sich alles um Bewegung, Entspannung, Gesundsein, gute Ernährung und Spiritualität dreht, bei der großartige Lehrer unterrichten und eine unglaublich positive Energie herrscht, passt das Wort „Krebs“ zunächst so gar nicht ins Bild. Es rüttelt auf. Die Reaktion der Messe-Besucherin zeigt, dass die Krankheit immer noch ein Tabuthema ist. Doch für Menschen, die eine Krebserkrankung haben oder hatten, ist sie kein Tabu, sondern die Realität. Jeden Tag – teilweise auch noch Jahre nach der Erkrankung – müssen sie sich mit dieser Situation und all ihre Begleiterscheinungen auseinandersetzen. Statistisch gesehen ist laut Robert-Koch-Institut jeder Zweite in seinem Leben von einer Krebserkrankung betroffen. Und keine Frage, es ist eine bedrohliche Erkrankung, auch wenn dank moderner Therapien und integrativer Ansätze die Heilungschancen immer besser werden. Die meisten Menschen überwinden heute ihre Krebserkrankung! Eine Krebsdiagnose macht zunächst im wahrsten Sinn des Wortes „ohn-mächtig“. Zukunftsängste, enge Therapiepläne und die Notwendigkeit, inmitten der größten Verunsicherung, weitreichende Entscheidungen zu treffen, lassen uns zunächst erstarren. Wir fühlen uns fremdgesteuert, haben das Gefühl, die Fäden unseres Lebens nicht mehr selbst in der Hand zu haben. Wir spüren die Nebenwirkungen von Therapien, den Verlust der physischen Kraft, haben das Gefühl, dass sich unsere ganze Welt verändert und wir nichts dagegen tun können. Am liebsten möchten wir wegschauen. Aber gerade jetzt lohnt es sich, ganz genau hinzusehen.

EMPOWERMENT

Angesichts all dieser Schwierigkeiten steht eins an oberster Stelle: gut für sich selbst zu sorgen. Yoga kann der Weg sein, selbst aktiv dazu beizutragen, dass es uns besser geht. Yoga „ermächtigt“ uns, denn hier können wir handeln statt nur „be-handelt“ zu werden. Gut für mich selbst sorgen zu können, setzt voraus, dass ich zunächst einmal weiß, was ich überhaupt brauche und was mir gut tut. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Viele Menschen sind weit

davon entfernt, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse richtig wahrzunehmen. Job, Familie und ein prall gefüllter Terminkalender lassen uns nur wenig Raum zu spüren, was wir gerade wirklich brauchen.

Durch Yoga und Meditation lernen wir, die Aufmerksamkeit wieder mehr vom Außen ins Innen zu lenken. Während oder nach einer Krebserkrankung kann dies bedeuten, dass ich bewusst wahrnehme, wie es mir gerade geht. Wohin fließt mein Atem, wie fühlt sich der Körper heute an? Habe ich viel oder wenig Energie? Habe ich Angst, Schmerzen? Was würde mir jetzt gut tun? Der Ansatz in unseren Yoga- und Krebs-Stunden ist dabei immer positiv. Das bedeutet nicht, dass alles gut ist. Es bedeutet, die Situation, den Ist-Zustand, so anzunehmen, wie er gerade ist, mit allem, was da ist – auch wenn es sich nicht gut anfühlt.

Manchmal geht auch das nicht. Dann reicht es anzunehmen, dass man die Situation gerade nicht annehmen kann. Vielleicht kann man immerhin innerlich zustimmen, dass es gerade so ist, wie es ist. Von da aus schauen wir weiter: Was geht heute? Welche Asanas unterstützen mich mit ihrer Wirkung auf Körper und Seele? Wo kann ich den Körper nach OPs wieder beweglicher machen? Welches Chakra gilt es zu stärken und welches Pranayama hilft mir, mich heute besser zu fühlen? Das Gute ist: Yoga geht immer: Sogar wenn während der akuten Behandlungsphase keine Asana-Praxis möglich ist, können wir mit energetischen Übungen und sanftem Pranayama das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, neue Kraft schöpfen und Prana – die Lebensenergie – wieder zum Fließen bringen.

3 KLEINE DANKBARKEITS-ÜBUNGEN

1 Denken Sie jeden Abend vor dem Einschlafen an etwas, für das Sie an diesem Tag besonders dankbar sind. Sie nehmen diesen Gedanken mit ins Unterbewusstsein und er wird dort tief verankert.

2 Führen Sie ein kleines Dankbarkeitstagebuch. Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die an diesem Tag gut waren. Schon wenn Sie wissen, dass Sie abends etwas notieren möchten, verändert sich Ihre Perspektive und Sie nehmen mehr schöne Dinge wahr.

3 Schreiben Sie alles auf, wofür Sie im Moment dankbar sind. Gehen Sie die Punkte durch und stellen Sie sich vor, wie es wäre, dies nicht mehr zu haben – nie mehr. Allein diese Vorstellung stärkt Ihre Gefühle der Dankbarkeit, Wertschätzung und Zufriedenheit.

AFFIRMATIONEN

ES IST MEIN FELD,
DICH MIT MEINEM YOGA, DEINER HEILUNG,
DEINER LIEBE, DEINER WEISHEIT,
DEINER GUTEN ERGEBNISBARKEIT ERNEUERUNG
UND WIEDERHERSTELLUNG DEINER GESUNDE
KRAFT MIT MEINER
LIEBE ZU ERREICHEN. DEIN HERZ ERÖFFNET
UND LÄSST DEIN HERZ SICH ERNEUERN.
MEIN HERZ TRÄGT DEIN LEBEN IN SEINER
LIEBE. MEINER ANWISUNG
DEIN HERZ ERÖFFNET DEIN FELD.

WENIGER IST MEHR

Besonders hilfreich während der Chemotherapie und Bestrahlung ist eine Yogapraxis, die viel Erspüren ermöglicht, zum Beispiel durch achtsame, fließende Bewegungen, mit denen wir dem Körper nur einen kleinen Impuls geben. Wir legen das gewohnte Leistungdenken also noch bewusster ab, als wir es im Yoga sowieso tun, und versuchen, eine liebevolle und wohlwollende Grundhaltung gegenüber uns selbst zu erzeugen. Das ermöglicht es uns, zu akzeptieren, dass Körper und Seele jetzt etwas ganz anderes brauchen, als wir es gewohnt sind. Selbstfürsorge bedeutet

in diesem Fall gerade kein *to do*, sondern in erster Linie einen liebevollen Blick auf sich selbst. Auf diese Weise ist Yoga in jeder Therapiephase möglich, auch wenn sich der eigene Körper fremd anfühlt, und sogar mit Port oder Stoma. Denn wenn zum Beispiel die Kindsposition und tiefe Vorwärtsbeugen nicht mehr geeignet sind, finden sich andere Asanas, mit denen wir die gleiche Wirkung erzielen. Um neue Energie zu gewinnen, es hilfreich, mit dem 3. Chakra zu arbeiten. Herzöffner schaffen gerade nach langen Behandlungszeiten und körperlicher Inaktivität mehr Zuversicht und Raum für den Atem. Sanfte Faszienarbeit kann nach Operationen wie z.B. Tumor- oder Lymphknotenentfernungen Narbengewebe wieder beweglicher machen und einem erneuten Tumorstadium vorbeugen. Sobald es die körperliche Situation zulässt, können wieder mehr in die Kraft gehen und erdende und stärkende Asanas wie Standpositionen und Kriegervarianten praktizieren. Das baut Muskeln auf, lässt uns unsere eigene innere Kraft spüren, gibt uns Mut und hilft uns notwendige Behandlungen durchzuhalten. Durch die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems werden Organe mit mehr Sauerstoff versorgt und Wirkstoffe besser bis in die Peripherie transportiert. Somit werden auch The-

rapieerfolge durch Yoga gesteigert. Und selbst in einer Palliativ-Situation, wenn der Krebs als unheilbar eingestuft worden ist, ist es möglich, mit Meditationen, Mudras und Mantras zu mehr Wohlbefinden, mehr innerer Stärke und sogar mehr Freude zu finden. Jeder kann Yoga!

ES GIBT IMMER EINEN GRUND ZU LÄCHELN

Sich selbst gut wahrzunehmen bedeutet auch, die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen. Eine positive Gedankenwelt schafft Zuversicht und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das, was immer noch Gutes da ist. Schöne Dinge bewusst wahrnehmen – ein Lächeln, ein gutes Gespräch mit einer Freundin, eine liebevolle Geste des Partners – all das verändert unsere Perspektive. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, das wissen Yogis schon seit Langem. Dankbarkeit für das, was da ist, bringt mehr davon in unser Leben. Positive Affirmationen und kleine Dankbarkeitsübungen wie die im Kasten auf der vorigen Seite schenken uns gute Gefühle und bringen uns in eine höhere Schwingung. So können Heilungsprozesse besser ablaufen. Die Neurowissenschaft zeigt, dass mentale Arbeit zu Veränderungen im Außen führt. Durch positive Affirma-



Praxis und Selbstwirksamkeit

„Man folgt uns im Handeln und die uns die Nebenwirkungen-Gesessung durch mich werden und eine aktive Rolle bei der Heilung spielen.“ Ich habe mich selbst, es ist immer noch eine unvollständige, aber Yoga ist zu studieren. Jeder, der die Medizin zu geben, kann sich nach der Zeit der Behandlung, immer sich selbst wahrnehmen.“

„In die 5 Minuten...“ Ich habe mich selbst, es ist immer noch im Tagesablauf. Das ist, wenn ich ein Praktikum in der einfachen Arbeit, die ich bewundern, erhöhen und den Menschen zum Leben, Studenten und verschiedenen Arten und der Energiefluss in ihnen. Das ist, wenn ich eine Sequenz der Asana, immer sich selbst wahrnehmen.“

tionen, die Arbeit mit inneren Bildern und feste Intentionen entstehen neue neuronale Verbindungen im Gehirn, welches dann wiederum neue Signale an den Körper sendet. Allein durch Meditation kann die Zahl der B- und T-Zellen, wichtiger Abwehrzellen im Blut, erhöht werden. Regelmäßiges Meditieren erhöht unsere Widerstandsfähigkeit, schafft tiefe innere Ruhe und ermöglicht dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

HEILSAME KRÄFTE

„Können Yoga und Meditation Krebs heilen?“ Diese Frage kann und darf ich nicht beantworten, aber ich weiß, dass in Yoga alles steckt, um Beschwerden zu lindern, unsere Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und die gesunden Anteile in uns zu fördern. Heilung – wieder ‚heil‘, wieder ‚ganz‘ sein – kann auch dadurch geschehen, dass wir loslassen. Zum Beispiel falsche Erwartungen an andere, aber auch an uns selbst. Müssen wir wirklich immer alles in Griff haben, immer ansprechbar sein und uns um alles kümmern? Eine gute Selbstfürsorge bedeutet auch hier wahrzunehmen, was ich *wirklich* möchte. Was brauche ich? Wie kann ich es mir holen? Was nährt mich? Wofür bin ich hier, was ist mein Dharma? Häufig spielen dabei alte Glaubenssätze eine Rolle. „Ich kann doch nicht...!“ „Ich darf nicht...“ „Ich muss...“ Sätze, die wir schon früh in der Kindheit verinnerlicht haben und die uns manchmal als Erwachsene davon abhalten, das zu machen, was uns gut tut. Diese Glaubenssätze zu erkennen und loszulassen, hilft uns dabei, auf unseren ganz eigenen Weg zu kommen, einen Weg, der uns glücklich macht und

unserem tiefsten Inneren entspricht. Auch zu vergeben – anderen und uns selbst – Schuldgefühle und Groll loszulassen, kann helfen, wieder ganz, wieder heil zu sein.

AKTIVES NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT

Auch die Schulmedizin hat das Potenzial von Yoga erkannt. Das, was Yogis und Yoginis von je her subjektiv beobachten, wird nun auch wissenschaftlich belegt. Eine Vielzahl von Studien konnte zeigen, dass typische Nebenwirkungen der Krebstherapien mit Yoga effektiv gelindert werden können, darunter Lymphödeme, Schmerzen, Neuropathien, Ängste, Depressionssymptome und Schlafstörungen. Die American Cancer Society fasste 2019 eine Reihe von randomisierten Kontrollstudien zusammen. Die Ergebnisse waren frappierend: Yoga hat die Lebensqualität der Krebspatienten sowohl während als auch nach den Therapien positiv beeinflusst. Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse beim Fatigue-Syndrom, einem schweren Erschöpfungssyndrom, unter dem jeder zweite Krebspatient zu leiden hat. Auf dem Deutschen Krebskongress dieses Jahr wurde Yoga sogar vor allen anderen medizinischen Interventionen als der wirksamste Weg genannt, um das Fatigue-Syndrom zu lindern. Die Datenlage ist inzwischen so überzeugend, dass Yoga und Meditation im Jahr 2018 in die offiziellen Leitlinien der SIO (Society for Integrative Oncology) aufgenommen wurden und somit weltweit als begleitendes Verfahren in der Brustkrebstherapie offiziell empfohlen werden. Auch in Deutschland implementieren immer mehr Kliniken und Praxen Yoga in ihr Angebot und ermöglichen ihren Patienten somit ein

aktives Nebenwirkungsmanagement und eine ganzheitliche Behandlung. Besondere Unterstützung können Yogalehrerinnen und -lehrer bieten, die speziell für die Onkologie ausgebildet sind. Sie verfügen über ein fundiertes Wissen über Krebserkrankungen, moderne Therapien und typische Nebenwirkungen und können geeignete Yogasequenzen erstellen. Denn nicht jede Asana ist für Menschen mit einer Krebserfahrung geeignet, manches kann z.B. bei Metastasen unerwünschte Folgen haben. In Deutschland und Österreich ist inzwischen ein Netzwerk von Lehrenden zu Yoga und Krebs entstanden, deren Engagement weit über übliche Yogastunden hinausgeht und die sich in Yogastudios, Kliniken, Patientenorganisationen etc. für Menschen mit einer Krebserfahrung engagieren. Sie sind die Experten darin, Körper und Seele auf dem Weg des Heil-Werdens zu begleiten, einen geschützten Raum zu schaffen, ihre Yogaschüler zu inspirieren und ihnen den Weg zu mehr Selbstliebe und Liebe zu zeigen. Denn das ist es, was wirklich zählt.



GABY NELE KAMMLER

bietet seit 2016 onkologische Weiterbildungen für Yogalehrer an. Aus ihrer langjährigen Erfahrung in Schulmedizin und Yogastunden mit Krebspatienten ist ein Konzept entstanden, das moderne Medizin und das Wissen des Yoga vereint. Dabei arbeitet sie mit Universitätskliniken und medizinischem Fachpersonal zusammen. Yoga-und-Krebs.de