

Begleitende Therapie „Yoga“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Yoga, oh ja! Für manche ist das immer noch so eine Sache für sich und sie meinen das seien seltsame Verrenkungen. Aber auch bei uns wird Yoga immer beliebter. Und wer es nicht glaubt: Dass Yoga Stress reduziert, ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Sich entspannen und regenerieren können ist nicht nur wichtig für angestrengte Erfolgsmenschen, die zu viele Termine im Kalender haben. Sich regenerieren und entspannen zu können ist eine ganz wichtige Voraussetzung für den Kampf gegen den Krebs.

Sprecherin:

Die Ruhe und den Frieden genießen. Für die nächsten eineinhalb Stunden herrschen Ausgeglichenheit und Harmonie im Yogastudio von Dr. Peter Konopka.

Dr. Peter Konopka, Yogalehrer:

Die Hände sinken lassen. Ich vergesse den Alltag mit all seinen Problemen und Sorgen. Die Außenwelt existiert nicht.

Sprecherin:

In die Augsburgener Yogagruppe kommt auch Brigitte S. regelmäßig. Vor neun Jahren erkrankte sie an Brustkrebs. Operation, Bestrahlung und Hormonbehandlung setzten der kaufmännischen Angestellten sehr zu. Yoga half Brigitte S. diese schwere Zeit zu überstehen.

Brigitte S., Brustkrebs-Patientin:

Ich spüre die Kraft in mir, ich spüre eigentlich das Potential das in mir steckt, das man sonst eigentlich nur auspowert und gibt und das füllt sich dann wieder. Die Ruhe kommt, die Kraft kommt, die Gelassenheit kommt. Das ist schön!

Sprecherin:

Yoga ist eine Jahrtausendealte indische Lehre, die körperliche und geistige Übungen umfasst. Es gibt viele verschiedene Formen, wie das buddhistische Heil-Yoga oder das Hatha-Yoga. Der Ausdruck Yoga wurde zum Oberbegriff für alle Methoden, die ein Ziel haben: die Befreiung des Menschen vom Leiden. Die Lehre aus Fernost hat auch den Westen erobert. Hier wird Yoga vor allem angewandt um Stress abzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Dr. Peter Konopka, Yogalehrer:

Der Falke der sich im Wind dreht. Einatmen. Kopf hoch.

Sprecherin:

Die einzelnen Asanas – die Körperhaltungen – trainieren Kraft, Geschmeidigkeit und Körperbeherrschung. Die Yogaschüler sollen zu körperlicher und seelischer Balance finden. Ein Ziel welches gerade auch für Krebs-Patienten nach einer kräftezehrenden Operation und Therapie besonders wichtig ist.

Dr. Peter Konopka, Yogalehrer:

Krebserkrankungen sind ein eigenes Kapitel, weil immer noch die Bedrohung dabei im Vordergrund steht. Die Krankheit erschüttert den Menschen bis in die Grundfesten und er bekommt durch diese Methode, die dem Menschen in seine drei Dimensionen Körper, Sinne, Geist anspricht, einen neuen inneren Halt und kann dann die Krankheit besser in den Griff bekommen oder bewältigen oder verarbeiten, je nachdem, wie man das formulieren will.

Sprecherin:

Nach der Brustkrebstherapie hatte sich Brigitte S. Schritt für Schritt erholt. Das Kapitel Krebs schien abgeschlossen. Doch 2008 dann der Schock: ein Tumor in der Blase.

Brigitte S., Brustkrebs-Patientin:

Yoga macht den Kopf frei, die Verzweiflung schwindet eigentlich. Man lernt Dinge zu akzeptieren, klar zu sehen und anzunehmen vor allem. Also das Annehmen hat eine ganz große Wichtigkeit, dass man weiß: Die Krankheit ist da und jetzt ist es so!

Dr. Peter Konopka, Yogalehrer:

Nun den linken Fuß heranziehen. Einatmen. Kopf hoch. Und ausatmen.

Sprecherin:

Für Monika A. ist Yoga eine Lebenseinstellung. Als sie an Brustkrebs erkrankte, stürzte ihre Welt von heute auf morgen ein. „Die Schlimmste Zeit in ihrem Leben!“ sagt die 61-jährige rückblickend. Doch die Yogastunden lassen sie zur Ruhe kommen. Ohne die Meditation würde ihr ein ganzes Stück Gelassenheit fehlen, so Monika A.

Monika A., Brustkrebs-Patientin:

Also ich komme schon manchmal ganz abgehetzt hier an. Und wenn ich dann rausgehe, dann könnte ich hüpfen wie ein junges Mädchen. Ja ich bin wirklich befreit, ich bin glücklich und fröhlich und alles ist von mir abgefallen.

Sprecherin:

Bei Yoga geschieht nichts mit Zwang. Es geht hier nicht um Perfektion. Nicht um die perfekte Ausführung einer Übung. Die Yogaschüler sollen viel mehr ganz bei sich und ihrem Körper sein.

Dr. Peter Konopka, Yogalehrer:

Strahlen des Lichtes durchfluten mein innerstes Gewebe. Ich bin heil. Ich bin heil. Ich bin heil.

Sprecherin:

Körperliche Beweglichkeit und Kraft, innere Ausgeglichenheit und Wohlbefinden - über drei Millionen Bundesbürger sind von den positiven Effekten der indischen Lehre überzeugt. Private Zentren, Volkshochschulen und Fitness-Studios bieten Yogakurse an. Oft sogar bezuschusst von den Krankenkassen.