

„in vivo“ – Das Magazin der Deutschen Krebshilfe vom 10.08.2010

Yoga als begleitende Therapie

Annika de Buhr, Moderatorin:

Konventionelle Krebs-Therapien haben oft eins gemeinsam. Sie sind körperlich und seelisch sehr belastend für die Patienten. Immer häufiger werden deswegen begleitend sanftere Therapien eingesetzt, wie zum Beispiel Yoga. Einzelne Studien zeigen sogar – mit Erfolg. Wird eine Chemo oder Bestrahlung von Yoga begleitet, fühlen sich viele Patienten nicht nur körperlich besser, sie sind allgemein in einer positiveren Grundstimmung. So kann sich Yoga unterstützend auf den Heilungsprozess auswirken.

Sprecher:

Einmal in der Woche treffen sich im Berliner Yogazentrum Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind, zur Übungsstunde. Unter den Teilnehmerinnen ist auch Christine K. Sie erkrankte im Jahr 2008 im Alter von 49 Jahren.

Christine K., Brustkrebs-Patientin:

Als ich die Diagnose Krebs bekommen habe, war ich wochenlang wie ein verschreckter Hase, der nicht wusste, in welche Richtung er fliehen sollte. Durch Yoga hab ich die Ruhe bekommen, es anzunehmen. Man muss nämlich nicht dagegen kämpfen, sondern man muss es annehmen. Dabei hat es mir sehr viel genutzt.

Sprecher:

Yoga soll Geist und Körper kräftigen. Oft schmerzen bei den Frauen die Operationsnarben. Bei den Asanas, den Körperübungen im Yoga wird das verletzte Gewebe sanft gedehnt. Jutta J. hat als jüngere Frau schon sechs Jahre lang Yoga gemacht, dann aber irgendwann aufgehört. Als sie im Oktober 2009 zum zweiten Mal an Brustkrebs erkrankte, entschied sie sich, wieder mit den Übungen anzufangen.

Jutta J., Brustkrebs-Patientin:

Für mich war das auch schon während der Chemotherapie wichtig, dass ich mich nicht dieser Chemotherapie unterordne, sondern dass ich immer noch bestimme, was ich schaffe und was ich nicht schaffe. Das war für mich persönlich sehr wichtig, dass ich mich bewege, dass ich sagen kann: „Jetzt mach ich etwas für mich“, auch wenn die Chemotherapie noch so schlimm war. Ich konnte immer sagen: „Ich tue jetzt etwas für mich, die Chemotherapie schafft mich nicht.“

Sprecher:

An den Berliner Rote Kreuz Kliniken wurde kürzlich eine Studie zu der Wirkung von Yoga durchgeführt. Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass Yoga den Heilungsprozess positiv beeinflussen kann. An der Studie hat auch Christine K. teilgenommen. Nach der OP konnte sie sich kaum bewegen. Doch die Yoga-Stunde im Krankenhaus brachte sie weiter.

Christine K., Brustkrebs-Patientin:

Es fiel mir sehr schwer, die Arme überhaupt hochzukriegen. Es standen aber auch Frauen da, die hatten noch einen Beutel, in den die Gewebsflüssigkeit reinläuft. Auch die haben einfach so weit mitgemacht, wie es ging.

Sprecher:

Dass Yoga den Heilungsprozess unterstützt, davon ist auch die Leiterin des Berliner Yogazentrums Dr. Imogen Dalmann überzeugt. Seit über 20 Jahren behandelt sie Patienten, die sich in einer Krebs-Therapie befinden.

Dr. Imogen Dalmann, Leiterin Berliner Yoga-Zentrum:

Übelkeit zum Beispiel, oder eben auch Nebenwirkungen oder Auswirkungen der Operationen, das heißt Bewegungseinschränkungen, Lymphödeme bei den Patientinnen mit Brustkrebs, da können wir mit Yogaübungen sowohl auf der Körperebene, als auch auf der Atemebene – wir arbeiten in dem Zusammenhang sehr viel mit Atemübungen zusammen – eine ganze Menge abfangen.

Sprecher:

Im Sanskrit, der Originalsprache des Yoga, heißt der Atem Prana, was zugleich auch Lebenskraft bedeutet. Der Atem ist der Yogalehre zufolge die wichtigste Nahrung für Körper, Geist und Seele. Auch die Yogalehrerin Karin G. ist betroffen. Vor 17 Jahren erkrankte sie an Brustkrebs. Sie weiß daher sehr gut um die Ängste ihrer Schülerinnen.

Karin G., Yoga-Lehrerin:

Blockaden bringt jeder seine eigenen mit. Da gilt es natürlich auch, diese langsam aufzulösen, mehr sich selbst wahrnehmen und sich zu entfalten.

Sprecher:

Über drei Millionen Bundesbürger schwören auf die positiven Effekte der indischen Lehre. Private Zentren, Volkshochschulen und Fitnessstudios bieten Yogakurse an, oft sogar mit Zuschuss von den Krankenkassen.

Christine K., Brustkrebs-Patientin:

Und wenn sie mich jetzt fragen, wie ich mich nach der Stunde fühle, dann kann ich sagen: „Gelassener. Jetzt ist es gut, aber ich weiß ja nicht, was morgen ist.“

Sprecher:

Für viele ist Yoga einfach nur ein gutes Körpertraining, für die krebserkrankten Frauen am Berliner Yogazentrum ist es deutlich mehr. Yoga hilft ihnen, eine existenzielle Krise zu meistern.