

YOGA IN DER KREBSBEHANDLUNG

Neue Ordnung zwischen Innen- und Außenwelt

Während Yoga das seelisch-geistige Wachsen hin zu mehr Freiheit unterstützt, finden bei Krebserkrankungen grenzenlose Wachstumsvorgänge im Körper statt. In diesem Sinne lassen sich Krebs und Yoga als polare Prozesse beschreiben.

Text: Kerstin Löwenstein

Krebserkrankungen führen in den westlichen Industrienationen laut Statistik nach den Herz- und Kreislauferkrankungen am zweithäufigsten zum Tod und betreffen vorrangig Organe in Herz-Nähe. Im Yoga-Verständnis korreliert die physische Gegend des Herzens mit feinstofflichen und seelischen Vor-

Die Diagnose und die oft langwierigen und anstrengenden Behandlungen von Krebskrankheiten lösen meist innere Unruhe und starke emotionale Erregungen aus. Angst, Wut, Trauer und Ohnmacht können das Bewusstsein so stark vereinnahmen, dass es den Kranken schwer fällt, sich bewusst mit der

Erkrankung auseinanderzusetzen und eigenständig Entscheidungen und Verantwortung im Heilungsprozess zu übernehmen. Eine regelmäßige, gut dosierte Yoga-Praxis für Körper und Bewusstsein kann dazu beitragen, physische wie psychische Begleiterscheinungen der Krebstherapie und damit die existentielle Krise zu meistern und die Kräfte des Denkens, Fühlens und Handelns ganz neu auszubalancieren. Ebenso kann Yoga in der Nachsorge und Prävention zu wesentlichen Erweiterungen beitragen. Die Beschäftigung mit grundlegenden spirituellen Fragen des eigenen Daseins bleibt im Zusammenhang mit Krebserkrankungen weder für Betroffene noch für Angehörige oder Therapeuten aus.

Die Formung der āsana rückt das Thema »Innen- und Außenwahrnehmung« in die Mitte, was mit einer umfassenden Stärkung, vor allem des Herz-Chakras und des sich ständig mit Körper und Umgebung auseinandersetzensen Immunsystems einhergehen kann.



Fotos Dr. H. Moorikamp

gängen im sogenannten Herz-Chakra. Dieses Chakra wird idealer Weise durch ausgewogene und einfühlsam verbindende sinnvolle Vorstellungs- und Verhaltensweisen gefördert und hängt mit der Grund-Lebenskraft zusammen.

600 Jahre später wiederholte ein weiterer griechischer Arzt, Galen, den Bezug zwischen der Krankheit und der Tierwelt: »Und an der Brust sahen wir häufig Tumoren, die der Gestalt eines Krebses sehr ähnlich waren« (wikipedia.org/wiki/Krebs).

Krebs ist doppeldeutig

Die Bezeichnung Krebs wird schon mindestens 2400 Jahre lang für diese schwerwiegende Erkrankung beim Menschen benutzt, seit der griechische Arzt Hippokrates von »Karkinom«, übersetzt Krebsfraß, sprach.

Wie eine schützende Kruste tragen Krebse ihr haltgebendes Skelett – im Gegensatz zu uns – außen und verkriechen sich gerne darin. Sie sind kontaktscheu, meiden Licht und sind lieber im Dunklen aktiv. Beim Krabbeln geht es weniger vor- als rück- und seitwärts. Gut angepasst an die jeweilige Umgebung leben sie oft versteckt im Wasser. Aus diesem Bild ergibt sich die Frage: Vergleich Galen nur die äußere Gestalt von Krebstieren mit der Krebserkrankung oder bemerkte er vielleicht Parallelen in den Wesenszügen, in feinstofflichen Formen. Man könnte auch fast meinen, diese Krustentiere seien ähnlich wie die Schildkröten ein perfektes Vorbild für die traditionelle, yogische Fähigkeit des *pratyāhāra*, des Zurückziehens. Diese bedeutet im Yoga-Weg Patañjalis das Zurückhalten aller Sinne von den Objekten der Außenwelt und

soll je nach Auslegung zur vollkommenen Beherrschung der Sinne, zur Kontrolle der Sinne oder zur bewussten Führung über die Sinnesrichtung zwischen der objekthaften Außenwelt und der geistigen Welt ausgeprägt werden. Da stellt sich die Frage, welche Rolle die Regulierung der Beziehung zwischen innen und außen bei der Krebskrankheit oder bei ihrer Therapie spielt und welche Rolle dieses Thema bei verschiedenen Betrachtungsansätzen zur Krebserkrankung spielt.

Die naturwissenschaftliche Perspektive

Die medizinische Forschung entwirft hoch komplexe und detaillierte Hypothesen und Modelle zur Entstehung und Behandlung der äußerst vielfältigen Ausprägungen von Krebserkrankungen, deren Einzelheiten mittlerweile nur noch für Spezialisten nachvollziehbar sind. An dieser Stelle sei deswegen die Aufmerksamkeit mehr auf die Gemeinsamkeiten aller Krebserkrankungen gelenkt. Aus naturwissenschaftlicher Sicht basieren Krebserkrankungen auf Mutationen oder Schädigungen von Genen. Diese können anlage- oder umweltbedingt sein und zum Beispiel von außen durch giftige Chemikalien, Strahlungen oder Viren ausgelöst werden.

Auch der persönliche Lebensstil spielt eine Rolle. Übergewicht stellt zum Beispiel einen Risikofaktor dar. Durch die für Krebs typischen Mutationen tendieren menschliche Körperzellen zu einzellerartigen Entwicklungsstadien mit der Eigenschaft potentieller Unsterblichkeit. Sie teilen sich grenzenlos, wachsen



Konzentrations- und Urteilskraft für feinere Eindrücke zu schulen, fördert ein bewusstes Freier-Werden von körperlichen oder psychischen Blockaden.

meist schneller als andere Zellen und bleiben unspezialisiert. Außerdem zeigen maligne Tumore aggressive invasive Bewegungen, was bedeutet, »dass die Tumorzellen Strukturbarrieren überwinden und in benachbarte Gewebe eindringen können« (R. Klinke). Da Gen-Forscher auch erkannt haben, dass im Verlauf des Lebens mehrere Milliarden spontane Mutationen pro einzeltem Gen geschehen können, bleibt aus dieser Perspektive die erstaunliche Frage offen, warum Krebserkrankungen trotz aller gefundenen Gen-Reparaturmechanismen nicht noch viel häufiger vorkommen.

Anthroposophische Sichtweise

Leben und Sterben werden im gesunden Körper ständig neu austariert – und zwar sowohl hinsichtlich der Strukturen als auch der Funktionen. Alles in unserem Körper ist ständig in Veränderung, im Auf- und Abbau begriffen, so wie das Fließen in einem natürlichen Flussbett. Dieser Gleichgewichtszustand »kann so gestört sein, dass ein Organ seinen richtigen Aufbau einem zu geringen Abbau entgegenstellt, so dass sein Wachstum wuchert«, so der Begründer der anthroposophischen Medizin Rudolf Steiner, der sich auch intensiv mit Fragen von Erneuerungen im Yoga auseinandersetzte.

Krebs als Kommunikationsproblem

Im gesunden Organismus laufen Teilung, Wachstum, Reifung und schließlich Altern und Absterben von Zellen in wohl geordneter Weise ab. Sieht man die Krebsgeschwulst dementspre-

chend mehr als ein Symptom denn als die eigentliche Krankheit an, so wie es auch die Psychoneuroimmunologen tun, die die Wechselwirkung zwischen Psyche, Nervensystem und Immun- sowie auch Hormonsystem untersuchen, dann fällt Folgendes auf: Im krebserkrankten Organismus ist die übergeordnete Kommunikation und Koordination der Zellen, die für ein lebendiges Gleichgewicht grundlegend ist, massiv gestört. Krebszellen fügen sich nicht mehr in eine übergeordnete Regelung und Strukturierung und auch nicht in einen Austausch mit Nachbarzellen ein. Sie scheinen kaum noch mit der sie umgebenden »Außenwelt« – und dazu gehört auch das Immunsystem – in Kontakt zu stehen. Die Hypothese des Physikers Prof. Fritz-Albert Popp und seiner Mitarbeiter, Licht könne das Zellwachstum und die Kommunikation zwischen den Zellen steuern, ist an dieser Stelle interessant.

Yoga schult die Fähigkeit, feinere Eindrücke wahrzunehmen und zu beobachten und verbessert die Unterscheidungs-, Konzentrations- und Urteilskraft.



Soziale Unterstützung und insbesondere die sogenannten positiven Stimmungen wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung sowie bestimmte mentale Aktivitäten können das Immunsystem stabilisieren und anregen. Umgekehrt hinterlassen schwierige Kindheitserlebnisse und unbefriedigende Lebenserfahrungen latente Störungen im Körper. Verborgene Stress-Muster leben durch aktuelle Verlusterlebnisse nervlich und hormonell wieder auf. Obwohl eine regelrechte Krebs-Persönlichkeit bisher wissenschaftlich nicht bestätigt wurde, weisen psychotherapeutische Beobachtungen immer wieder auf langfristige und schwerwiegende Beziehungsschwierigkeiten und Blockaden im Ausdruck von Gefühlen sowie auf erschütternde Verluste oder Trennungen von wesentlichen Bezugspersonen hin. Auch in meiner eigenen klinischen Nachsorge-Tätigkeit sind mir derartige Fälle bei Krebspatienten regelmäßig begegnet.

Umkehrungsvorgänge

Eine weitere Annäherung an Krebs ist durch meditativ konzentrierte Forschungsfragen nach dem geistigen Urbild der Erkrankung möglich. Heinz Grill bemerkte auf diesem Weg der geistigen Erkenntnisbildung bei Krebskranken spezifische Umkehrungen, die sich auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene ausdrücken. Zum einen ist die schöpferische, gedankliche Aktivität des krebserkrankten Menschen betroffen. Seine Möglichkeit, das Leben aus objektiven Ideen und Idealen heraus selbst gut durch zu formen, ist geschwächt. Damit einhergehend nehmen die persönlichen Gewohnheiten überhand und die Wachstumstendenzen im Körper werden übermächtig. Diese sorgen in Folge für eine weitere Abschirmung des Körpers gegenüber steuernden übergeordneten Einflüssen. Die Krebszellen schließen sich wohl nur einseitig vom Licht ab, und zwar vom Einstrom des vom Bewusstsein wie von außen hinzukommenden Lichts. Bei Pflanzen ist zu beobachten, dass das einwirkende Sonnenlicht nicht nur wachstumsfördernde, sondern genauso Formbildung, Begrenzung und zur Blüte anregende Metamorphose verursacht.

Diese Umkehrung zwischen geistiger und körperlicher Ebene spiegelt sich laut Heinz Grill als Leugnung in der Psyche des krebserkrankten Menschen. Innen und außen, Selbst und Umwelt, werden in der Wahrnehmung und Ausdrucksgebung verdreht. Während ein Ja-Wort geäußert wird, wird in Wirklichkeit an ein Nein gedacht, und wenn Krebspatienten umgekehrt ein Nein-Wort sagen wollen, kann es passieren, dass sie ja sagen. Laut Heinz Grill wollen Patienten kein wirkliches Ja zu guten Beziehungen geben, statt dessen werde aus Sympathiegefühlen und untergründiger Verlustangst immer wieder Zustimmung gerade zu jenen Personen gegeben, die autoritären Einfluss nehmen.

Diese Macht werde nicht abgewiesen, sondern würde in Form von Selbstvorwürfen, Zwängen, Schuldgefühlen oder falschen Mitgefühlen zu tief nach innen aufgenommen, und diese Bindungen fesseln an den Körper. Als Beispiel kann ich eine im Alter von 47 Jahren an Lungenkrebs verstorbene Frau nennen, die in für Außenstehende unverständlicher Weise jahrelang ja zu verschiedenen ausbeuterischen Arbeitgebern von Aushilftätigkeiten sagte, obwohl sie mehrere gut abgeschlossene Berufsausbildungen vorweisen konnte. Ihr Mann aber wurde immer dann zurückgewiesen, wenn er sie auf diese Erniedrigungen und Fremdbestimmung aufmerksam machte. Beim Training für eine Fitness-Prüfung verausgabte sie sich trotz starker körperlicher Schmerzen dann noch mehr. Die bald darauf getroffene Diagnose Krebs verleugnete sie bis wenige Tage vor ihrem kurze Zeit später eintretenden Tod.

»Es ist die Angst vor dem Tode, die in zunehmendem Maße alle natürlichen Reaktionsformen in die Verhüllung und Umkehrung bringt, und deshalb bestehen meistens Aufopferungen bis hin zur Selbstaufgabe nach außen, und nach innen sehr enge Fixierungen an das leibliche Wohlbefinden und ein Festhalten an bestimmten Lebensgefühlen und emotionalen Bindungen« (H. Grill: Krebskrankheit, S. 52). Es sei daher günstig, wenn jemand den Mut aufbringe, in ständig erweitertem, konstruktivem Sinne über die gewöhnlichen Grenzen der Abhängigkeiten hinaus, das Leben zu führen und zu formen (vgl. H. Grill: Die Gesunderhaltung des Brustorganismus, S. 62).



Mut zum Loslassen und Führungskraft sind die grundlegenden Aufgaben, die sich beim Yoga-Üben stellen.

Krebs und Yoga

Mut zum Loslassen einerseits und Führungskraft andererseits sind die grundlegenden Aufgaben, die sich beim Yoga-Üben stellen und die den Yogalehrenden im Allgemeinen unter anderem durch Patañjalis Yoga-Sutra bekannt sind. Wahrnehmung, Beobachtung, Unterscheidungs-, Konzentrations- und Urteilskraft für feinere Eindrücke regelrecht zu schulen, fördert ein bewusstes Freier-Werden von körperlichen oder psychischen Blockaden. Bei Krebspatienten eignen sich folgende Interventionen aus meiner eigenen Erfahrung und nach Beschreibungen von Heinz Grill besonders, um das Innen-Außen-Verhältnis neu zu ordnen.

Wer mit Krebserkrankten oder zur Krebsprävention im Yoga-Unterricht arbeitet, sollte als klares Gegenüber auftreten. Eine zur Freiheit führende, bei sich selbst entwickelte, nicht autoritäre Beziehungsfähigkeit verhilft auch anderen Menschen dazu, sich ohne Fremdbestimmung selbst besser zu ordnen. Mit Anleitungen und Fragen kann das Thema so vertieft wer-

den, dass auch beim Üben von āsana authentische Ja- und Nein-Worte zum Beispiel zu übertriebener Überforderung oder zum inneren Rückzug erkannt werden. Die wache Regulierung der Sinneswahrnehmungen kann dabei ganz zentral sein.

Lernt man, die Gewohnheit in den sinnlichen Wahrnehmungen zu erkennen, und lernt man, die Sinne von neuen Gedanken ausgehend neu einzustimmen und zu führen, so hinterlässt diese Aktivität freudig-weitende Spuren in Körper und Seele. Weitende Empfindungen genauso wie zentrierende können im Laufe der Körperübungen fokussiert werden, so dass es auch im Alltag leichter fällt, ein inneres Ja, das sich in Weite-Erleben äußert, zu identifizieren und auszudrücken. Richtig platziertes

Nein führt zu Empfindungen von Ruhe, Klarheit und Befreiung. Werden diese Empfindungen beim Yoga-Üben angesprochen, können sie auch im Alltag bei der Befreiung von krankmachenden Fremdbestimmungen nützlich sein. Werden Erlebnisse beim Üben kurz benannt, so können sie im Austausch auch objektiver erfasst werden.

Alte Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln werden besonders identifizierbar, wenn neue Vorstellungen über seelische und geistige Dimensionen ausgeprägt werden sollen. Bei der Formung der āsana lässt sich das Thema »Innen- und Außenwahrnehmung« bewusst in die Mitte stellen, was mit einer umfassenden Stärkung, vor allem des Herz-Chakras und des sich ständig mit Körper und Umgebung auseinandersetzenen Immunsystems einhergehen kann: »Wenn dieses Innen- und Außen-Erleben aus einem gewohnheitsmäßigen, hypnotisierten und programmierten Ablauf zum Bewusstsein hinauf dringt, dann kann sich das Immunsystem leichter in den Gesamtzusammenhang des Körpers lokalisieren und seine Arbeit im gezielten Einsatz gestalten« (H. Grill).

Yoga-Praxis bedeutet ein bewusstes Freierwerden von körperlichen und psychischen Blockaden.



Verschiedene, leicht zu erlernende Gleichgewichtsübungen, am besten nacheinander als kurze Reihe praktiziert, eignen sich dafür: Zehenspitzenstellung, Andreaskreuz, Baum und bei gesunder Wirbelsäule auch der Schulterstand. Diese Übungen zeigen nicht nur eine körperliche Balancierkunst, vielmehr fördern und äußern sie auch ruhige Empfindungen für die eigene lebendige Mitte im Herzen, die sich wie ein Kreismittelpunkt aus dem weiten, bewegten Umkreis heraus ständig neu zentriert. Dieses Vorgehen wirkt ordnend, indem sich ein deutliches Gefühl für die vom Körper freie aber mit dem Körper in Verbindung stehende und Gleichgewicht gestaltende Individualität herantreibt. Die Übungen können auch erst in der Vorstellung konstruiert werden, bevor man sie praktisch ausführt. Im Gegensatz

zu rein nachahmender Ausführung stärkt diese gestaltende Tätigkeit aus dem Bewusstsein heraus auch das Gefühl für die unabhängige Mitte der Persönlichkeit und fördert die Kraft des Herz-Chakras.

Noch weiter intensivierende Körper-Übungen sind Rückwärtsbeugen wie Fisch, Kamel oder Halbmond, die aber nicht für Krebspatienten mit Metastasen geeignet sind.

Wissenschaftliche Ergebnisse zum Yoga

Ob regelmäßiges körperliches und mentales Üben des Yoga das gesundheitliche Befinden nachweisbar verbessern kann, interessiert in den letzten Jahren verstärkt auch die medizinische und psychologische Forschung. Die Ergebnisse zeigen bisher, dass regelmäßige Yoga-Praxis bei einer Reihe von Erkrankungen wirksam ist: Stresswahrnehmung, Depressionen, Angststörungen werden reduziert. Kontrollierte Studien liegen auch zur Behandlung von chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen und zur begleitenden Therapie bei Herz-Kreislauferkrankungen und Vorhofflimmern vor. Sogar direkt bis ins Erbgut kann Yoga relativ schnell hineinwirken (vgl. Interview mit Prof. Dr. Fahri Saatcioglu im Deutschen Yoga-Forum 12/2013).

Was diese Ergebnisse für KrebspatientInnen bedeuten und ob die Genaktivierung tatsächlich positive Auswirkungen hat, ist noch nicht untersucht. Allerdings wurden mit KrebspatientInnen während der Strahlungs- oder Chemotherapie sogar im Krankenhausbett und in der Nachsorge schon verschiedene Studien mit Yoga-Interventionen durchgeführt. Ein Übersichtsartikel dazu wurde von einer Wissenschaftlergruppe um Julienne E. Bower (in: Cancer Control 2005 Vol. 12, Nr. 3) veröffentlicht. Danach variieren die Ergebnisse je nach Krebsart, Krankheitsstadium und Yoga-Stilrichtung, wobei Körper- und Atemübungen sowie Meditationen zum Beispiel aus dem Iyengar-Yoga, Tibetischen Yoga oder MBSR nach Kabat-Zinn in ganz unterschiedlichen Studiendesigns getestet wurden.

Bislang wurden stressrelevante Hormonproduktionen untersucht und vor allem verschiedene Aspekte der Lebensqualität wie Schlaf, Ruhe, Frieden, depressive oder ängstliche Stimmungen sowie Krebs-bezogener Stress, nämlich Schmerz und verschiedene somatische Symptome wie Übelkeit. Dabei gibt es erste Hinweise auf Lebensqualitätsverbesserungen bei Krebspatienten im Lauf der Yoga-Praxis, die jedoch nicht von jeder Studie gleichermaßen bestätigt werden. Bei krebserkrankten Menschen könnten auch Forschungen, die das durch Yoga schulbare Empfinden für die eigenaktive, zentrierte, offene Herz-Mitte einbeziehen, interessant werden. Die Chancen liegen darin begründet, dass ein kranker Mensch darin gefördert wird, sich selbst seelisch aktiv am Heilungsprozess zu beteiligen.

Literatur

- Bower, J. E, et al:** Yoga for Cancer Patients and Survivors. In: Cancer Control 2005 Vol. 12, Nr. 3, S. 165-171.
- Desikachar, T. K. V.:** Über Freiheit und Meditation. Das Yoga-Sutra von Patañjali, Via Nova, Petersberg 2011
- Grill, Heinz:** Die Gesunderhaltung des Brustorganismus. Eine Prophylaxe gegen Brustkrebs aus der Sicht des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Vaihingen 2012
- Grill, Heinz:** Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen, Synthesia-Verlag, Vaihingen 2010
- Grill, Heinz:** Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher, medizinischer und spiritueller Sicht, Lammers-Koll-Verlag, Vaihingen 2001
- Klinke, R., Pape, H. C, Kurtz, A., Silbernagel, S.:** Physiologie. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2010
- LeShan, L:** Psychotherapie gegen Krebs, Klett-Cotta, Stuttgart 1982
- Löwenstein, K.:** Atem als formgebende Kraft im tanztherapeutischen Prozess mit Krebspatientinnen, unveröffentlichte Abschlussarbeit am Langen-Institut, Köln 1996
- Saatcioglu, F.:** Yoga aktiviert Gene, Deutsches Yoga-Forum 12/2013, S. 38 – 39
- Steiner, R.:** Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin, Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach 1971
- Vester, F., Henschel, G.:** Krebs – fehlgesteuertes Leben. dtv Sachbuch, München, 5. Aufl. 1991



Kerstin Löwenstein, Mitglied im BDY, arbeitete als Dipl.-Biologin für ökologisch-gesundheitlich orientierte NRO. Seit 1998 Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Bad Honnef. Praxischwerpunkte sind spirituell erweiterte körperorientierte Psychotherapie, Yoga und Ernährung sowie Seminare und Fortbildungsangebote im heiltherapeutischen Yoga, Supervisorin (BTD), Yoga- sowie Körperpsychotherapeutin in Kliniken für Psychotherapie und Psychiatrie, Onkologie, Psychosomatik sowie Geriatrie. Die therapeutische Arbeit mit KrebspatientInnen wurde mit dem 1. Preis der International Association for Art, Creativity and Therapy ausgezeichnet.