



Neue Ordnung zwischen
Innen- und Außenwelt

YOGA

in der
Krebsbehandlung

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

Krebserkrankungen führen in den westlichen Industrienationen laut Statistik nach den Herz- und Kreislauferkrankungen am zweithäufigsten zum Tod und betreffen vorrangig Organe in Herznähe – bei Frauen die Brust, bei Männern die Lunge. Im Yogaverständnis korreliert die physische Gegend des Herzens mit feinstofflichen und seelischen Vorgängen im sog. Herzchakra. Dieses Chakra wird idealerweise durch ausgewogene und einfühlsam verbindende sinnvolle Vorstellungs- und Verhaltensweisen gefördert und hängt mit der Grundlebenskraft zusammen.

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 schwerfällt, sich bewusst mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und eigenständig Entscheidungen und Verantwortung im Heilungsprozess zu übernehmen. Regelmäßiges, gut dosiertes Yoga-Training für Körper und Bewusstsein kann dazu beitragen, physische wie psychische Begleiterscheinungen der Krebstherapie und damit die existenzielle Krise zu meistern und die Kräfte des Denkens, Fühlens und Handelns ganz neu auszubalancieren. Ebenso kann Yoga in der Prävention und der Nachsorge und 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.

Krebs ist doppeldeutig

Die Bezeichnung Krebs wird schon mindestens 2400 Jahre lang für die schwerwiegende Erkrankung beim Menschen benutzt,

seit der griechische Arzt Hippokrates von „Karzinom“ (Krebsfraß – „karkinos“ = Krebs, „namao“ = zerfressen) sprach. 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).

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 Pratyahara, des Zurückziehens. Dieses bedeutet im Yogaweg Patanjalis das Zurückhalten aller Sinne von den Objekten der Außenwelt und soll je nach Auslegung zur vollkommenen Beherrschung der Sinne oder zu deren Kontrolle 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 Bedeutung dieses Thema bei verschiedenen Betrachtungsansätzen zur Krebserkrankung hat?

Die naturwissenschaftliche Perspektive

Die medizinische Forschung entwirft hochkomplexe und detailreiche 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 „karkinos“, Krebs, „namao“, zerfressen von außen durch giftige Chemikalien, Strahlungen und Viren ausgelöst werden.

Auch der persönliche Lebensstil spielt eine Rolle – so ist z. B. Übergewicht ein Risikofaktor. Durch die für Krebs typischen Mutationen tendieren menschliche Körperzellen zu einzellerartigen Entwicklungsstadien mit der Eigenschaft potenzieller Unsterblichkeit. Sie teilen sich grenzenlos, wachsen meist schneller als andere Zellen und bleiben unspezialisiert. Außerdem zeigen maligne Tumoren aggressive invasive Bewegungen, was bedeutet, „dass die Tumorzellen Strukturbarrieren überwinden und in benachbarte Gewebe eindringen können“ (Prof. Dr. Rainer Klinke). Da Genforscher 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 uns ist ständig in Veränderung, im Auf- und Abbau begriffen, so wie der Wasserlauf in einem natürlichen Flussbett. Dieser Gleichgewichtszustand „kann so gestört sein, dass ein Organ seinen richtigen Aufbau einem zu geringen Abbau entgegenstellt, sodass sein Wachstum wuchert“, so der Begründer der anthroposophischen Medizin Dr. Rudolf Steiner, der sich auch intensiv mit Fragen der Erneuerungen im Yoga auseinandersetzte.

Krebs als Kommunikationsproblem

Im gesunden Organismus laufen Teilung, Wachstum, Reifung und schließlich Altern und Absterben von Zellen in wohlgeordneter Weise ab. Sieht man das Krebsgeschwulst dementsprechend mehr als ein Symptom denn als die eigentliche Krankheit an, so wie es auch die Psychoneuroimmunologen tun, die die Wechselwirkung zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem sowie auch dem Hormonsystem untersuchen, fällt Folgendes auf:

Im krebserkrankten Organismus ist die übergeordnete Kommunikation und die Koordination der Zellen, die für ein lebendiges Gleichgewicht grundlegend sind, 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 das Immunsystem – in Kontakt zu stehen. Die Hypothese des Physiklers Prof. Fritz-Albert Popp und seiner Mitarbeiter, Licht könne das Zellwachstum und die Kommunikation zwischen den Zellen steuern, ist an dieser Stelle interessant.

Soziale Unterstützung und insbesondere die „positiven Stimmungen“ wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und bestimmte mentale Aktivitäten können das Immunsystem stabilisieren und anregen. Umgekehrt hinterlassen schwierige Kindheitserlebnisse und unbefriedigende Lebenserfahrungen latente Störungen im Körper. Verborgene Stressmuster 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 Nachsorgetätigkeit 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 durchzuformen, ist geschwächt. Damit einhergehend nehmen die persönlichen Gewohnheiten überhand und die Wachstumstendenzen im Körper werden

übermächtig. Diese sorgen 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 Wachstum fördert, sondern genauso Formbildung, Begrenzung und zur Blüte anregende Metamorphose verursacht.

Diese Umkehrung zwischen geistiger und körperlicher Ebene kann sich als Leugnung in der Psyche des krebserkrankten Menschen spiegeln. Innen und außen, Selbst- und Umwelt werden in der Wahrnehmung und Ausdrucksgebung verdreht. Während ein Ja geäußert wird, wird in Wirklichkeit an ein Nein gedacht, und wenn Krebspatienten umgekehrt Nein sagen wollen, kann es passieren, dass sie Ja sagen. Wollen diese Patienten kein wirkliches Ja zu guten Beziehungen geben, dann wird aus Sympathiegefühlen und untergründiger Verlustangst immer wieder Zustimmung gerade zu jenen Personen gegeben, die autoritären Einfluss auf das eigene Leben und die Beziehungen nehmen.

Wird diese Macht nicht abgewiesen, so wird sie in Form von Selbstvorwürfen, Zwängen, Schuldgefühlen oder falschen Mitgefühlen zu tief nach innen aufgenommen. Und diese emotionalen Bindungen fesseln die Seele 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 sagte zu verschiedenen ausbeuterischen Arbeitgebern von Aushilfstätigkeiten, obwohl sie mehrere gut abgeschlossene Berufsausbildungen vorweisen konnte. Ihren Mann aber wies sie immer dann zurück, wenn er sie auf diese Erniedrigungen und Fremdbestimmungen aufmerksam machen wollte. Beim Training für eine Fitness-Prüfung verausgabte sie sich trotz starker körperlicher Schmerzen dann noch weiter. Die bald darauf getroffene Diagnose Krebs verleugnete sie bis wenige Tage vor ihrem Tod.

Aus einer spirituellen Perspektive ist es die Angst vor dem Tod, die in zunehmendem Maße alle natürlichen Reaktionsformen in die Verhüllung und Umkehrung bringen

kann. „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“ (Heinz Grill: Krebskrankheit, S. 52). Daher ist es günstig, den Mut aufzubringen, in ständig erweitertem konstruktiven Sinne über die gewöhnlichen Grenzen der Abhängigkeiten hinaus das Leben selbstständig zu führen und zu formen.

Krebs und Yoga

Mut zum Loslassen einerseits und Führungskraft andererseits sind die grundlegenden Aufgaben, die sich beim Yoga stellen und die den Yogalehrenden im Allgemeinen unter anderem durch Patanjali-Ausführungen bekannt sind. Wahrnehmung, Beobachtung, Unterscheidungs-, Konzentrations- und Urteilskraft für feinere Eindrücke regelrecht zu schulen, fördert ein bewusstes Freierwerden von körperlichen oder psychischen Blockaden. Bei Krebspatienten eignen sich folgende Interventionen, um das Innen-außen-Verhältnis neu zu ordnen.

- Wer mit Krebserkrankten oder zur -prävention im Yogaunterricht arbeitet, sollte als klares Gegenüber auftreten. Eine zu 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 werden, dass auch beim Üben von Asana authentische Ja und Nein z. B. zu übertriebener Überforderung oder zum inneren Rückzug erkannt werden.
- Die wache Regulierung der Sinneswahrnehmungen kann dabei ganz zentral sein. Lernt man die Gewohnheiten 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 können genauso wie zentrierende im Laufe der Körperübungen fokussiert werden, sodass es auch im Alltag leichter fällt, ein inneres Ja, das sich in Weiterleben äußert, zu identifizieren und auszudrücken. Ein richtig platziertes Nein führt zu Empfindungen von Ruhe, Klarheit und Befreiung.

- Werden diese Empfindungen beim Yoga angesprochen, können sie auch im Alltag bei der Befreiung von krank machenden 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. Das Innen- und Außen-erleben kann beim Yoga aus seinen gewohnheitsmäßigen, sozusagen hypnotisierten und programmierten Abläufen zum Bewusstsein hinaufdringen. Bei der Formung der Asana lässt sich das Thema Innen- und Außenwahrnehmung bewusst in die Mitte stellen, was mit einer umfassenden Aktivierung, Neuorientierung und besseren Koordination vor allem des Ichbewusstseins und des sich ständig mit dem Körper und der Umgebung auseinandersetzenen Immunsystems einhergehen kann. Das Ichbewusstsein lässt sich im Herzchakra erleben.

- 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 Balancekunst, sondern sie fördern und äußern 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 Individualität heranbildet, welche zwar vom Körper frei ist, aber mit dem Körper in Verbindung steht. Als eigenständiges, freies Glied unserer Persönlichkeit gliedert sich das Ich durchlichtend und wärmend und in die Mitte der Innen- und Außenbeziehungen ein. Dieses gestaltet das Gleichgewicht im Leben wie in den Übungen. Alle Übungen können auch erst in der Vorstellung konstruiert werden, bevor sie praktisch ausgeführt werden. Im Gegensatz zu rein nachahmender Ausführung stärkt diese gestaltende Tätigkeit aus dem bildhaftdenkenden Bewusstsein heraus auch das Gefühl für die unab-



Die Yogaübung *Andreaskreuz* (*Samdhisthana*) ist ein künstlerischer Ausdruck für ein bewusstes Verbundenheitserleben des Einzelnen mit der Umgebung, also mit dem Raum und anderen Menschen. Das Individuum und die äußere licht- und wärmehafte Umgebung beeinflussen und durchdringen sich ständig. Eine Empfindung für die Mitte zwischen außen und innen – und damit ein Gefühl für das Ich als geistige Kraft im Leben – entsteht, indem die Wahrnehmung nicht nur nach innen – körperlich oder psychisch – in sich selbst hinein, sondern gleichzeitig auch weit nach außen in die ferne oder nahe Peripherie gerichtet wird. Während die Arme nach oben in den Raum hineinragen, berühren unten die Zehenspitzen den festen Erdboden. Der Körper wird in eine neue Gleichgewichtslage hochgehoben, die durch die sanft und weit ausgestreckten Glieder stabilisiert wird. Arme und Beine bilden zusammen mit dem Rumpf eine Kreuzform, deren Schnittpunkt in der Nähe des Herzens liegt. Die Idee eines Austausches zwischen innen-außen (zentrifugal) und außen-innen (zentripetal), die durch seelische Bewegungen entsteht, wird im Bewusstsein aufrechterhalten, während die Stellung praktiziert wird.

Statt Beherrschung oder Stilllegung der Sinne lässt sich hierbei eine Führung und Verfeinerung bis hin zur Änderung der Bezugsrichtung der Sinne anhand der neuen Gedanken gestalten. So kann die Ordnung zwischen alten subjektiven Eindrücken und Sinnesgewohnheiten, die in Ruhe losgelassen werden können, und neuen vom Geistigen ausgehende Eindrücken aktiv aufgebaut werden. Dieses meditative Vorgehen ist nicht nur im Sitzen, sondern auch während der Körperübungen möglich. Es lässt sich so praktisch anwenden, dass die Bewusstseinskonzentration den Gegenstand – dies kann sowohl eine Grundidee der Übung, eine Vorstellung als auch der Körper selbst sein – zum Leuchten bringt. Und das ist sogar – in Erweiterung von Patanjali-Anweisungen – bei gleichzeitig vollem Bewusstsein von selbst möglich.

hängige Mitte der Persönlichkeit und kräftigt das Herzchakra.

- Noch weiter intensivierende Körperübungen sind die Rückwärtsbeugen (z. B. Fisch, Kamel, Halbmond), die aber nicht für Krebspatienten mit Metastasen geeignet sind.

Wissenschaftliche Ergebnisse zum Yoga

Ob regelmäßige körperliche und mentale Yogaausübung das gesundheitliche Befinden nachweisbar verbessern kann, interessiert in den letzten Jahren verstärkt auch die medizinische und psychologische Forschung. Die Ergebnisse zeigen bisher, dass regelmäßiges Yoga 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, Depressionen, Angststörungen und Vorhofflimmern vor. Sogar direkt bis ins Erbgut kann Yoga relativ schnell hineinwirken.

Was diese Ergebnisse für Krebspatienten bedeuten und ob die Genaktivierung tatsächlich positive Auswirkungen hat, ist noch nicht untersucht. Allerdings wurden mit Krebspatienten während der Strahlungs- oder Chemotherapie sogar im Krankenhaus und in der Nachsorge schon verschiedene Studien mit Yogainterventionen durchgeführt. Ein Übersichtsartikel dazu wurde von einer Wissenschaftlergruppe um Julienne E. Bower veröffentlicht. Danach variieren die Ergebnisse je nach Krebsart, Krankheitsstadium und Yogastilrichtung, wobei Körper- und Atemübungen sowie Meditationen z. B. aus dem Iyengar-Yoga, Tibetischem Yoga, 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 krebsbezogener Stress, nämlich Schmerz und verschiedene somatische Symptome (z. B. Übelkeit). Es gibt erste Hinweise auf eine Verbesserung der Lebensqualität bei Krebspatienten durch die Ausübung von Yoga, die jedoch nicht von jeder Stu-

die gleichermaßen bestätigt werden. Bei krebskranken Menschen könnten auch Forschungen, die das durch Yoga schulbare Empfinden für die eigenaktive zentrierte offene Herzmitte einbeziehen, interessant werden. Die Chancen liegen darin begründet, dass ein kranker Mensch dabei gefördert wird, sich selbst seelisch aktiv am Heilungsprozess zu beteiligen.

Literatur

- Bower, E. J. 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 Patanjali, Via Nova, Petersberg, 2011
- Grill, H.: Die Gesunderhaltung des Brustorgans. Eine Prophylaxe gegen Brustkrebs aus der Sicht des Yoga. Lammers-Koll-Verlag, Vaihingen, 2012
- Grill, H.: Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen, Synthesia-Verlag, Vaihingen, 2010
- Grill, H.: 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 und Bewegung als formgebende Kräfte in der Psychotherapie bei Krebs. Akademikerverlag, Saarbrücken, 2015
- Löwenstein, K.: Meditation im Alltag. Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden. BoD, Bad Honnef, 2014
- Saatcioglu, F.: Yoga aktiviert Gene. Im Deutsches Yoga-Forum 12/2013, S. 38-39
- Steiner, R.: Anthroposophische Menschenkenntnis und Medizin. Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach, 1971
- Vester, F., Henschel, G.: Krebs-fehlgesteuertes Leben. dtv Sachbuch, München, 5. Auflage, 1991



Kerstin Löwenstein

Diplom-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und -therapeutin,
Praxis für Körperpsychotherapie, Yoga und Gesundheitstraining, Bad Honnef
k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de