

Yoga – die letzte Rettung?

Thema



»Wie reagiert ihr, wenn Schwerkranke, halbseitig Gelähmte oder gar unter Morphinum stehende Krebskranke in eurem Yoga-Kurs erscheinen, die ihre letzte Hoffnung auf Yoga und auf euch setzen? Was tut ihr da?«

Dieser Hilferuf inspirierte die Redaktion zum Schwerpunktthema »Letzte Rettung YogalehrerIn?« Ja, was tun in dieser Situation? Man kann die Menschen, die sich an diese letzte Hoffnung klammern, doch nicht einfach mit einem »Ich kann dir auch nicht mehr helfen« wegschicken.

Vor allem auch, weil dieser letzte Satz so nicht stimmt. Yoga kann helfen. Es kann keine Wunder leisten, aber Yoga hilft den Betroffenen vielleicht, dass sie mit ihrer Situation besser zurechtkommen. Mit Yoga kann man das Umfeld schaffen, das Heilung fördert. Das ist nach zahlreichen Gesprächen mit YogalehrerInnen quer durch Deutschland klar, die mit schwerkranken KlientInnen arbeiten.

Peter Konopka, Internist und Yogalehrer, und Roswitha Maria Gerwin berichten über ihre Erfahrungen aus diesem Themenbereich: was man als YogalehrerIn leisten kann und wo die Grenzen liegen. Seva Kaur und Fateh Singh Becker stellen die Heilmethode Sat Nam Rasayan aus der Tradition des Kuṇḍalinī Yoga vor.

Dorothee Liebing



Yoga – die letzte Rettung?

Mit Yoga kann man keine Schwerkranken heilen.

Aber: Mit Yoga kann man das Umfeld schaffen, das Heilung fördert.

Yogalehrende brauchen dazu nicht viel mehr als ihr ureigenstes »Handwerkszeug«.

Yoga kann somit der Strohhalm werden, der die letzten inneren Kräfte mobilisiert.

Patañjali schreibt, dass man auf dreierlei Weise Erkenntnisse gewinnen kann: »Rechtes Wissen beruht auf direkter Wahrnehmung, Schlussfolgerung oder durch Bezeugung anderer.« (Yoga-Sūtras 1.7). Dabei sind die eigenen Wahrnehmungen meist verlässlicher als die Berichte anderer. Voraussetzungen für wahre Erkenntnis sind jedoch zwei Tatsachen: Die eigene Wahrnehmung sollte objektiv und nicht von Fehlvorstellungen eingeschränkt sein – sonst kommt es zu »falschem Wissen (Yoga-Sūtras 1.8) – und der »Zeuge«, von dem man Erkenntnisse übernimmt, sollte vertrauenswürdig sein und ebenfalls über eine möglichst objektive direkte Wahrnehmung verfügen.

Das ist gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig, da die Informationsflut exponentiell zunimmt. InformationswissenschaftlerInnen haben festgestellt, dass

heute ein Mensch, der nur sein eigenes Fachgebiet überblicken wollte, täglich 72 Stunden lesen müsste, um diese Aufgabe zu bewältigen. Das bedeutet: Ein einzelnes Gehirn kann die heutige Informationsflut nicht mehr übersehen. Man muss sich anderer Gehirne bedienen, die durch kundige Filterung der Informationen die Auswahl wertvoller Informationen übernehmen. Die Yogis haben das schon vor tausenden von Jahren gewusst.

Ein Yogi spricht nicht viel von sich selbst, aber damit Sie beurteilen können, wie zuverlässig der »Zeuge« dieses Artikels wohl ist, sind doch einige Angaben notwendig. Ich war über 30 Jahre als internistischer Oberarzt in einer modernen Klinik der höchsten Versorgungsstufe tätig. Ein Schwerpunkt unserer Klinik ist die Onkologie, das heißt, die Wissenschaft, die sich mit Krebserkrankungen

befasst. Gleichzeitig habe ich als Sportmediziner mit gesunden und extrem leistungsfähigen Menschen zu tun, aber auch mit kranken Menschen, denen man durch therapeutischen Sport helfen kann. Schließlich praktiziere ich seit über 30 Jahren Yoga. Mein indischer Yogalehrer hat mich zehn Jahre lang zum Yogalehrer ausgebildet und mir vor 16 Jahren seine Yoga-Schule in Augsburg übergeben. In unserer Klinik widmete ich mich den krebserkrankten Menschen und konnte über viele Jahre hinweg in Seminaren mit dem Thema »Krebs, Immunsystem und Ernährung« wertvolle Erfahrungen durch direkte Wahrnehmung sammeln, die ich Ihnen in diesem Artikel vermitteln und es Ihnen überlassen möchte, wie Sie diese mit Ihren eigenen Erfahrungen in Einklang bringen und ergänzen wollen.



Fehlvorstellungen abbauen

Da ich mich nun als »Zeuge« geoutet habe, ist es nun eine weitere Voraussetzung für wahre Erkenntnis, den Filter des eigenen Gehirns zu reinigen; denn, wie es im Yoga heißt, sollte der Yogi danach trachten, sein Gehirn zu einem Instrument zu entwickeln, das die Wahrheit selbst widerspiegelt. Dazu muss man sich vom »Kopfkäfig« einengender Fehlvorstellungen befreien, die eine objektive Wahrnehmung verhindern. Denn wenn man diese Reinigung nicht vornimmt, nimmt man nur das wahr, was man »für wahr« nehmen möchte - und das ist nicht immer objektiv, sondern oft eine subjektiv eingeschränkte Wahrheit, die zu »falschem Wissen« führt.

Zunächst sollte man die Fehlvorstellungen über den Begriff »Schulmedizin« abbauen; denn die Aversion gegen die so genannte Schulmedizin – oder besser gesagt: Hochschulmedizin – ist heute nicht mehr gerechtfertigt. Man kann leicht über die Schulmedizin herziehen – wenn man sie im Hintergrund zur Verfügung hat. Entwicklungsländer dagegen, die über diesen Luxus nicht verfügen, sehnen sich nach dem Segen der modernen Medizin.

Die zweite Fehlvorstellung, die man abbauen sollte, ist die Aversion gegen die moderne Krebstherapie, nämlich Operation, Bestrahlung und/oder Chemotherapie. Außerdem gibt es nicht den »Krebs« an sich – sondern viele verschiedenartige Krebserkrankungen, von denen man zunehmend mehr heilen kann. Dazu bedarf es einer kundigen,

auf die individuelle Situation des krebserkrankten Menschen abgestimmten Therapie. Und das ist heute in den großen Krebszentren der Fall, so dass jeder krebserkrankte Mensch die nach dem heutigen Wissensstand weltweit beste individuelle Therapie bekommt.

Das heißt aber auch, dass man heute nicht mehr von »alternativer Krebstherapie« sprechen sollte, wozu auch Yoga gehören könnte, sondern eher von einer komplementären, ergänzenden Therapie – und da hat Yoga einen sehr wichtigen Platz, und zwar einen viel wichtigeren als man bisher annimmt.

Drei Gruppen

Die im Thema dieses Artikels angesprochenen Krankheitsgruppen sind so vielschichtig, dass ich sie aus der Sicht des/der YogalehrerIn nach dem körperlichen Zustand in drei Gruppen einteilen würde.

1. PatientInnen, die eine Krebstherapie hatten, nun aber klinisch als gesund oder geheilt betrachtet werden können. Medizinisch nennt man das totale Remission.
2. PatientInnen, deren Krebserkrankung durch die entsprechende Therapie zunächst teilweise zurückgebildet und am weiteren Fortschreiten gehindert werden konnte. Man spricht hier von einer partiellen Remission.
3. PatientInnen, deren Krebserkrankung trotz konsequenter Therapie mehr oder minder schnell oder auch langsam weiter fortschreitet.

Die ersten beiden Gruppen können ohne weiteres am normalen Yoga-Gruppenunterricht teilnehmen. Bei der zweiten Gruppe sollte man die PatientInnen jedoch fragen, ob es Absiedlungen (nicht das Wort »Metastasen« benutzen, es schreckt ab) des Tumors in die Wirbelsäule gibt. Bei der dritten Gruppe kommt es auf den körperlichen Zustand an und auch wieder darauf, ob die Wirbelsäule befallen ist. Meistens wird man PatientInnen mit einem fortgeschrittenen Tumorleiden im Einzelunterricht betreuen müssen, um sich ganz der individuellen Situation widmen zu können. Außerdem wird man sich auf einfache Körperübungen (am besten mit positiven kräftigenden Affirmationen, siehe unten), Atmung, Tiefenentspannung – und wenn es der geistige Zustand erlaubt – auch Konzentration und Meditation oder Heilmeditation (siehe unten) beschränken. Für den Anfang kann es auch eine Hilfe sein, wenn man solchen PatientInnen den Text der Tiefenentspannung auf einer CD mit nach Hause gibt, damit sie sich mit dem Vorgang der Entspannung vertraut machen und regelmäßig üben können.

Auch bei halbseitig Gelähmten oder anderweitig behinderten PatientInnen würde ich zunächst den Einzelunterricht bevorzugen, um dann zu entscheiden, ob sie für den Gruppenunterricht geeignet sind. Manchmal kann es auch sein, dass der Einfluss von Medikamenten einen Yoga-Unterricht schwierig und vielleicht sogar unmöglich macht. So leiden PatientInnen, die unter Cortison stehen, häufig unter geistiger Unruhe und Un-

stetigkeit der Gedanken, so dass eine ausreichende Entspannung und/oder Konzentration schwer erreichbar ist. Starke Schmerzmittel, wie zum Beispiel Morphium, machen das Gehirn dumpf (tamas), so dass die geistige Sensibilität für Yoga schwindet. Auch Meditation ist unter dem Einfluss starker Medikamente oft nicht möglich; denn dazu braucht man einen wachen Verstand – so wie es die Yogini Anandamoy Ma sagte: »Die Meditation soll dich in deinem Wesen für das Licht öffnen, für das, was ewig ist. Jede Art von Bewusstseinstrübung würde diesem Ziel entgegenwirken.«

Yoga als Therapie-Baustein

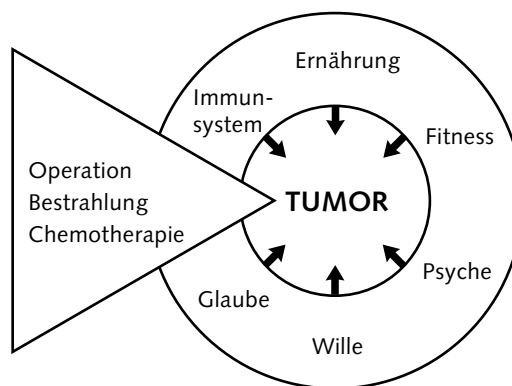
Ziel jeder Tumorthherapie ist es, die Tumorzellzahl gegen Null zu vermindern und dann den Körper – oder besser gesagt: den gesamten Menschen – in die Lage zu versetzen, mit eventuell noch vorhandenen einzelnen Tumorzellen fertig zu werden. Dazu gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten. Man sollte sich aber niemals dazu hinreißen lassen, sich selbst und anderen zu suggerieren, dass der Krebs nur durch die eigene Methode geheilt werden könne. Das wäre Egoismus und durch Wunschenken hervorgerufene Einbildung, die zur Aufblähung des Egos führt und den PatientInnen nicht viel nützt. Es sollte immer das Wohl der Erkrankten im Vordergrund stehen.

Natürlich gibt es auch geistige Heilung. Man hat die Erfolge geistiger HeilerInnen auf der ganzen Welt sogar wissenschaftlich untersucht, aber dabei vor allem bei den besten die größte Beschei-

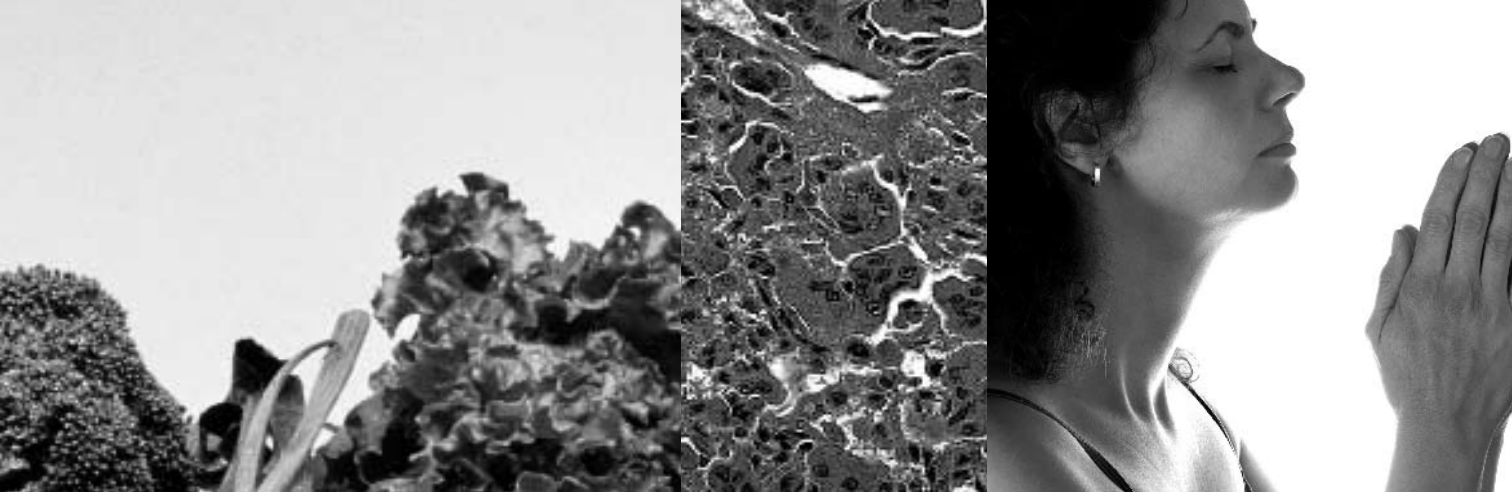
denheit festgestellt. Ihre Aussage war fast übereinstimmend: »Wir können nicht heilen. Wir können nur das Umfeld schaffen, in dem die Heilung stattfindet.« Und darauf kommt es an! Das kann nämlich Yoga auch: Das Umfeld schaffen, das die Heilung fördert. Dessen sollte man sich immer bewusst sein, sich darum bemühen – und sich darauf beschränken. Entscheidend dabei ist vor allem das geistige Umfeld. In Indien versammeln sich kranke Menschen vor den Hütten geistig fortgeschrittener Yogis und warten in diesem geistigen Umfeld darauf, dass die Heilung stattfindet. Auch bei Pater Pio, in dessen Umfeld nachweislich viele »Wunderheilungen« stattgefunden haben, versammelten sich die Menschen vor dessen Haus und wurden durch seinen Segen geheilt. Auch die so genannten Wunderheilungen in Lourdes sind mit größter Wahrscheinlichkeit auf das dortige geistige Umfeld zurückzuführen.

Nebenbei bemerkt: Für den Yogi/die Yogini gibt es keine Wunderheilungen. Man bezeichnet sie nur so, weil man die Gesetze nicht kennt, die sie bewirken.

Konkret könnte man das Umfeld, in dem die Heilung von Krebserkrankungen stattfinden kann, etwa so darstellen, wie es in der untenstehenden Grafik geschehen ist. Ein Segment dabei ist die individuell abgestimmte moderne Krebstherapie – aber auch nur ein Segment. Auf dieses Segment haben weder PatientIn noch wir als YogalehrerInnen einen Einfluss. PatientInnen müssen zwar einverstanden sein mit der Therapie – aber sie können selbst nicht entscheiden, ob es die richtige Therapie ist. Denn die individuelle Krebstherapie ist durch den heutigen Stand der Wissenschaft vorgegeben, und den kann nur der/die kundige Arzt/Ärztin überblicken: Das sollten PatientInnen wie auch wir als YogalehrerInnen akzeptieren.



*Das Umfeld verbessern,
in dem die Heilung
stattfinden kann.*



Aber darüber hinaus gibt es noch sehr viele Möglichkeiten, das Umfeld zu verbessern, in dem die Heilung stattfinden kann, nämlich der Einfluss auf das Immunsystem, die Ernährung, die körperliche Aktivität, den seelischen Zustand, Willenskraft und Hoffnung und vor allem auch auf den Glauben. Das sind die Bausteine, die von der ganzheitlichen Krebstherapie auch so gesehen werden. Und diese Bausteine wollen wir nun einzeln besprechen und prüfen, welchen Beitrag Yoga dabei leisten kann.

Immunsystem

Die Psycho-Neuro-Immunologie definiert das Immunsystem als die Summe aller psychischen und physischen Abwehrmechanismen. Interessant für uns als YogalehrerInnen sind vor allem die psychischen Abwehrmechanismen. Der Immunologe Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck konnte als einer der ersten zeigen, dass die Immunzellen eigentlich schwimmende Nervenzellen sind, die die gleichen Rezeptoren haben und auf die gleichen Reize reagieren wie die Nervenzellen selbst. Erst durch diese Erkenntnisse konnte man sich auch wissenschaftlich erklären, warum der geistige Zustand, z.B. negativer Stress, Trauer, Depression, negative Gedanken und Gefühle, hemmend auf die Zellen des Immunsystems wirken. Gute Gedanken und Gefühle, wie sie im Yoga vermittelt werden, verbessern daher die Funktion der Immunzellen. Die Funktion der Immunzellen wird außerdem noch durch körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung gefördert.

Ernährung

Das ist ein weites Thema. Wir wollen uns daher auf das Wesentliche beschränken. Die Ernährung ist zwar wichtig – aber man sollte sie niemals an die erste Stelle setzen, weder im Leben noch im Yoga. Yogananda sagte: »Man sollte seine spirituellen Bestrebungen nicht auf die Küche beschränken.« Dennoch ist Ernährung wichtig. Sie sollte aber mit dem geistigen Zustand übereinstimmen, wie es im Yoga durch die drei *gunas* – *tamas*, *rajas* und *sattva* – zum Ausdruck gebracht wird. Nur das reine Bewusstsein (*sattva*) fühlt sich zu reiner Nahrung hingezogen. Interessanterweise entspricht die *sattva*-Ernährung im Yoga fast genau der gesunden Ernährung, wie sie heute allen Menschen und auch zur Prävention von Krebserkrankungen empfohlen wird – also viel Gemüse und Obst, Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, frische Frucht- und Gemüsesäfte und vom Verhalten her: ruhiges, bewusstes Essen. Wichtig ist außerdem Fisch als wertvolle Eiweißquelle und wegen der im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem auch sehr wichtig für das Immunsystem sind.

Bemerkenswert erscheint auch, dass sich bei den meisten Krebserkrankungen das Bewusstsein in Richtung *sattva*-Bewusstsein zu entwickeln scheint. Es scheint so zu sein, dass durch die Zerstörung des Körpers die Seele frei wird, deren Eigenschaft reines Bewusstsein (*sattva*-Bewusstsein) ist.

Wer in seiner Yoga-Schule auch Nahrungsergänzungen im Angebot hat, sollte die Empfehlung auf jeden Fall mit dem Hausarzt abstimmen. Der Hausarzt sollte immer die Führung des/der Patienten/Patientin behalten. Der derzeitige Stand des Wissens ist, dass Einzelsubstanzen in hoher Dosierung keinen Effekt auf die Tumorerkrankung oder das Immunsystem haben. Qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen, die alle wichtigen Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren) in einer vernünftigen, aufeinander abgestimmten Dosierung enthalten, können jedoch zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Lebensqualität sehr wohl sinnvoll sein, vor allem wenn sie Mangelzustände ausgleichen. Für das Immunsystem im Sinne einer so genannten »Immunonutrition« besonders wichtig sind Vitamin C, Vitamin E, Vitamine B6, Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink und Omega-3-Fettsäuren.

Fitness

Immer mehr erkennt man die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Prävention einer Vielzahl von Erkrankungen – auch von Krebserkrankungen. In der Sportmedizin versteht man unter Fitness »eine hohe Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft für eine spezifische Aufgabe«. Das heißt, Fitness ist sehr individuell. Die Ursachen für die gesundheitsfördernde Wirkung körperlicher Aktivität liegen einmal in der Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems, aber auch in der Optimierung der Stoff-



wechselvorgänge und besonders in der Hochregulierung der körpereigenen antioxidativen Schutzsysteme gegen freie Radikale. Auch wird durch körperliche Aktivität die Funktion der Immunzellen verbessert.

Dabei sollte körperliche Aktivität wie ein Medikament verabreicht werden: indiziert, dosiert und kontrolliert. Optimal ist eine ausdauerbetonte Bewegungsform, wie spazieren gehen, wandern, Rad fahren, Nordic-Walking oder Waldlauf, dreimal in der Woche, 30 bis 40 Minuten, in einem Tempo, bei dem man sich noch unterhalten kann. Danach sollte man leicht müde, aber niemals erschöpft sein.

Auch die Übungen des Haṭha-Yoga fördern die körperliche und geistige Fitness, viel mehr als man annehmen möchte. Sportler stellen immer wieder erstaunt fest, dass sie allein durch Haṭha-Yoga ihren Trainingszustand aufrechterhalten können – ohne dass sie spezifisch in ihrer Sportart trainiert haben.

Psyche

Das ist ein schwieriges Kapitel. Denn der Begriff »Psyche« ist nicht eindeutig definiert. Meistens versteht man darunter die Seele, manchmal auch den Gemütszustand – und manchmal auch nur den Verstand. So sind psychologische Tests sehr oft nur mentale Tests. Auch Priester reagieren oft ratlos, wenn man sie fragt, was die Seele ist. Es ist schon paradox: Alle Welt bemüht sich um Ganzheitlichkeit, aber niemand weiß so recht, was man darunter eigentlich

versteht. Was der Körper ist, weiß man ziemlich genau, aber man weiß fast nichts über Seele und Geist. Auch ich werde mir nicht anmaßen, hier eine Definition zu liefern. Ich finde aber die von Yogananda gelieferte Erklärung recht einleuchtend:

1. Der Mensch ist Geist, der einen Körper hat. Das ist eine der wesentlichsten Aussagen im Yoga überhaupt. Es ist der Geist, der sagt: »Ich habe einen Körper« und »Ich habe eine Seele«.
2. Der Körper ist Bestandteil dieser materiellen unruhigen Welt, die aus umeinander wirbelnden Atomen besteht. Er ist grobstofflich, Raum und Zeit und einem ständigen Wandel unterworfen: Aufbau, Umbau, Abbau, Verfall, Krankheit und Tod.
3. Der Geist ist nach dem Ebenbild Gottes geschaffen und Bestandteil der stillen Unendlichkeit: feinstofflich, raumlos, zeitlos, ewig.
4. Wenn diese beiden unterschiedlichen Dimensionen (grobstofflich und feinstofflich) im Menschen aufeinander treffen, entsteht eine Reibungsfläche, die man als Seele bezeichnet und die man mit den Empfindungen und Gefühlen, die bei der Vereinigung dieser unterschiedlichen Dimensionen entstehen, identifiziert.

Vielleicht kommt daher auch der Begriff »Individualität«, was eigentlich soviel heißt wie »unteilbare Zweiheit« (in =

nicht, dividere = teilen, Dualität = Zweiheit) aus Körper und Geist.

Der Geist ist vollkommen und möchte seine Vollkommenheit auch im »eingekörperten« Zustand auf den unvollkommenen Körper übertragen. Das ist ein Vorgang, der manchmal sogar zu einer so genannten »Spontanheilung« führen kann. Diese Kräfte sind unheimlich wichtig für die Heilung und können durch Yoga wesentlich gesteigert werden, so dass auf diese Weise ein wichtiger Beitrag zur Heilung geleistet werden kann.

Zur Mobilisierung und Steigerung dieser Kraft des Geistes sind jedoch drei wichtige Voraussetzungen von Bedeutung – nämlich Willenskraft, Glaube und Gebet.

Wille

Wille ist bewusstes Streben einem Ziel entgegen. Willenskraft ist jene Kraft, die man dabei aufwenden muss. Willenskraft ist sehr wichtig im Yoga, vor allem auch im Rāja-Yoga. Um das Ziel »Heilung« zu erreichen, muss man die Heilung wollen. Das geht nur, wenn man die Hoffnung aufrechterhält. Deswegen sollte man die Hoffnung bei einem Krebskranken niemals zerstören – auch nicht durch eine zu starke Aufklärung über den vermutlichen Krankheitsverlauf. Man meint immer, es sei modern, über alles zu reden, aber man kann dadurch auch etwas zerstören, nämlich die Hoffnung und dadurch auch den Willen zum Leben. Als Arzt sollte man die Angehörigen voll aufklären und ihnen

Einfache und kurze Heilmeditationen

»Ich bin Geist, der vollkommene, der starke, der alles belebende, der ewig freie.
Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist im Körper als strahlende Gesundheit und in der Seele als Harmonie.
Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist als mein ewiges Sein.«

(nach Selvarajan Yesudian)

»Strahlen des Lichtes durchdringen meine innersten Gewebe. Ich bin heil, ich bin heil, ich bin heil!«

»Mein ganzer Körper wird von einer warmen, heilenden Kraft durchströmt.«

(auch im Liegen, bei der Tiefenentspannung)

alle Fragen beantworten. Beim krebskranken Menschen sollte man aber aufhören zu antworten, wenn er mit den Fragen aufhört. Auch das Wort »Krebs« sollte man nicht zu häufig benutzen, weil in ihm die Hoffnungslosigkeit mitschwingt. Besser scheint das Wort »Tumor« zu sein, weil in ihm dieser Aspekt noch nicht enthalten ist. Oft vermeiden es Krebskranke überhaupt, von Krebs oder Tumor zu sprechen, und fragen zum Beispiel: »Das, was ich da habe, wird das wieder?« Das ist ein Signal, das man berücksichtigen sollte. Die Natur schützt sich selbst und bewahrt sich dadurch Hoffnung und Willenskraft für die Heilung. Besser ist es, man lenkt die Aufmerksamkeit auf die Stärkung des Immunsystems. Daran haben viele Krebskranke ein großes Interesse.

Glaube

Das ist die stärkste Kraft, die zur Heilung beiträgt – wenn man zum Glauben fähig ist. Wissen sollte man, dass der Glaube bei Krebskranken oft, zumindest vorübergehend, verloren geht, weil man sich fragt: »Warum ich? Warum hat der Herrgott mir das geschickt?« Mit dieser Frage sind Krankenhauspfarrer sehr oft konfrontiert – und es ist sehr schwierig, darauf die richtige Antwort zu finden.

Es ist hier aber nicht der Glaube im Sinne einer Konfession gemeint, sondern das Urprinzip der »re-ligio« (= Rückverbindung), der Ursprung aller Religionen – nämlich die Rückverbindung mit dem Göttlichen, der Quelle unseres Seins. Im Englischen gibt es zwei Wörter für Glauben, nämlich »to believe« und

»faith«. »To believe« bedeutet glauben im Sinne von »etwas für wahr halten«, eine Tatsache so zu glauben, wie sie geschildert wird, zum Beispiel ob Jesus zu Fuß über den See Genesareth gegangen ist oder nicht. Diese Art Glaube ist für die Heilung völlig unwichtig. Wichtig ist das andere Wort für Glauben, nämlich »faith«, das so viel bedeutet wie Vertrauen, etwa wie das Vertrauen, das Kinder in ihre Eltern haben. Das ist die Kraft, die zur Heilung führt, das Vertrauen, zum Göttlichen in uns, das die Gewissheit in sich birgt: »Niemand kann tiefer fallen als in Gottes Hand.« Diesen Glauben meinte Jesus, als er sagte: »Nicht ich, sondern dein Glaube hat dich geheilt!«

Auch »Yoga«, das vom Sanskrit-Wort »yuj« kommt und mit dem indogermanischen Wort »Joch« zusammenhängt, heißt in Wirklichkeit »Rückverbindung«: Rückverbindung der Zugtiere mit dem Pflug, im übertragenen Sinn, Rückverbindung des Menschen mit den Naturgesetzen von Körper, Seele und Geist und im Rāja-Yoga, Rückverbindung mit dem Göttlichen. Man sollte Yoga aber nicht als Ersatz-Religion betrachten, sondern immer nur als ein Instrument, das dazu dienen kann, Erkenntnisse zu gewinnen, um im eigenen Glauben wieder Fuß zu fassen. Dazu ist Yoga sehr gut geeignet; denn Yoga macht das, was in den heiligen Schriften steht, erlebbar. Und genau wie Jesus sagte: »Ich bin nicht gekommen, um aufzulösen, sondern, um zu vollenden«, sollte auch Yoga nicht auflösen, sondern vollenden und den Menschen ihre Wurzeln lassen

und das Gefühl für die Kraft des eigenen Glaubens.

Zum Glauben gehört auch das Gebet, die Zwiesprache mit Gott. Das Gebet ist eine Kraft, genau wie positives Denken, aber viel stärker. In den USA gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass PatientInnen, die beten oder für die gebetet wird, schneller gesund werden und objektiv eine eindeutig kürzere Verweildauer auf Intensivstationen haben, weniger Antibiotika brauchen und ein stärkeres Immunsystem entwickeln.

Affirmationen

Das körperliche Üben mit krebskranken Menschen ist kein Problem, wenn man die Einteilung in die oben genannten drei Gruppen berücksichtigt. Viel wichtiger ist die geistige Kraft, die durch Yoga vermittelt wird. Dazu dienen auch Affirmationen, mit denen man die Wirkung von Yoga-Körperübungen verstärken kann. Sie fördern ein gesundes, starkes Bewusstsein. Jede Körperhaltung hat eine Parallele im psychischen Bereich. Das ist uns auch im Alltagsleben bekannt; denn wenn jemand niedergeschlagen ist und sich hängen lässt, gehen wir hin und sagen: »Kopf hoch!« in dem intuitiven Wissen, dass jede Körperhaltung auf das Psychische zurückwirkt. Genau das bewirken auch bestimmte Affirmationen nach bestimmten Yoga-Körperübungen, um das Bewusstsein, das durch die Körperübungen hervorgerufen wird, zu verstärken.

Ein Meister der Affirmationen im Yoga war zum Beispiel Selvarajan Yesudian.



Gesundheitsfördernde und kräftigende Affirmationen

Nach prāṇāyāma, zum Beispiel nach der Vollatmung:

»Ich strahle Ruhe und Frieden aus wie eine Sonne, wo immer ich bin.«

Nach kraftbetonten Übungen:

»Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Kraft, Stabilität und Gesundheit.«

»Ich bin stabil – im Körper und in der Seele.«

Nach anstrengenden Übungen:

»Ich bin gesund. Alle meine inneren Organe arbeiten kräftig und normal miteinander.«

Nach anantāsana oder nach der Kerze,
wie viparītakaraṇī oder sarvāṅgāsana:

»Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Form und Schönheit,
Kraft und Gesundheit.«

In der Tiefenentspannung:

»Ich bin ruhig, ich bin friedlich, ich bin harmonisch – ich bin es bewusst.«

»Ich bin Geist. Ich vergeistige meinen Körper, ich vergeistige mein Leben.«

(nach Selvarajan Yesudian)



Im nebenstehenden Kasten sind einige Beispiele angeführt, die für krebskranke oder durch andere Krankheiten geschwächte Menschen nützlich sein können.

Heilmeditation

Meditation ist der Weg nach Innen, in die »verborgenste Mitte und das Heiligtum, wo der Mensch allein mit Gott ist« (2. Vatikanisches Konzil 1962 – 1965). Von dort holt man sich die meiste Kraft und lässt sie in den Körper und das Leben einfließen. Es gibt viele Arten von Heilmeditationen. Sie sollten jedoch einfach sein und dem Naturell der PatientInnen entsprechen. Prinzipiell kann man eine Heilmeditation in der Gruppe ganz allgemein, aber auch speziell für eine ganz bestimmte Person durchführen, die anwesend sein kann, aber nicht anwesend sein muss. Außerdem kann man die Heilmeditation auch für eine einzelne Person im Einzelunterricht durchführen.

Manchmal wird auch gefragt, ob man sich nicht selbst belügt und sich etwas vormacht, wenn man Affirmationen benutzt oder auch in der Heilmeditation einen Zustand suggeriert, der gar nicht vorhanden ist.

Dazu muss man erklären, dass es nicht darum geht, den geschwächten Zustand des Körpers durch Beachtung zu verstärken, sondern darum, ein inneres Gebäude aufzubauen, das dann im Körper Gesundheit und Heilung bewirkt. Und dieses Gebäude ist real und in Wirklichkeit vorhanden, wenn man es kraftvoll aufgebaut hat. Dazu mögen einige Beispiele in den nebenstehenden Kästen dienen.

Wenn man alle diese Überlegungen betrachtet, gibt es eine eindeutige Antwort auf die Frage »Letzte Rettung YogalehrerIn?: Ja. Yoga kann die letzte Rettung sein, der Strohalm, der die letzten inneren Kräfte mobilisiert und das innere Gebäude baut, das für die endgültige Heilung notwendig ist.

Dr. med. Peter Konopka

Literaturhinweise:

Klein, Benjamin: Kennst Du Deinen Engel? Regiatrix-Verlag

Konopka, Peter: Krebs, Immunsystem und Ernährung, Hirzel Verlag

Konopka, Peter: Fit in der Lebensmitte, Econ Verlag

Konopka, Peter: Entspannung und richtige Atmung, Econ Verlag

Konopka, Peter: CD Tiefenentspannung und Stille-Übung, unter www.konopka-dr.de

Schmidt, Karl O.: Gedanken sind wirkende Kräfte, Frick Verlag

Schmidt, Karl O.: Der innere Arzt, Frick Verlag

Taniguchi, Masaharu: Die geistige Heilkraft in uns, Lorber & Turm Verlag

Vivekananda: Rāja-Yoga, Phänomen Verlag

Yesudian, Selvarajan: Rāja-Yoga, Drei Eichen Verlag

Yesudian, Selvarajan: Sport und Yoga, Drei Eichen Verlag

Yogananda: Autobiographie eines Yogi, Nietsch Verlag

Yogananda: Wissenschaftliche Heilmeditationen, O W. Barth Verlag
