

Lebensqualität

Yoga ist eine Schatztruhe für alle



Natalie Stenzel mit einer Yogaschülerin aus einem Seniorenzentrum. Bild Anna von Hafenbrädl Photography

Yoga unterstützt Menschen in allen Lebenslagen und Lebensphasen. So haben die Übungen für Körper, Atem, Geist und Spiritualität eine sehr positive Wirkung auch für Menschen mit Demenz.

Von Natalie Stenzel

Eine britische Untersuchung (<https://www.alzheimersresearchuk.org/researchers-investigate-benefits-of-yoga-for-early-memory-problems/>) lässt darauf schliessen, dass Yoga und Meditation eine hilfreiche Möglichkeit zur Prävention bieten und die Qualität des täglichen Lebens verbessern – bei Patienten und Pflegenden. **Die Patienten sind dadurch stärker im sozialen Leben integriert** und fühlen sich im Allgemeinen besser.

Ich unterrichte seit mehreren Jahren Yoga in Seniorenzentren und ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Während dieser Zeit habe ich immer wieder die **Rückmeldungen** von Sozialpädagogen, Betreuungsassistenten und Pflegepersonen erhalten, dass **körperliche Fortschritte**, verbessertes Wohlfühl und ein **höheres Empfinden** durch Entspannung bemerkbar sind.

Demzufolge sind spezielle Yogaübungen als Chance für **sinnvolle und heilsame Aktivitäten** in Pflegeeinrichtungen anzusehen. Im Folgenden möchte ich aufzeigen, wie Yoga und Meditation demenziell veränderten **Menschen helfen können**.

Übungen und Stundenbild

Mein Konzept «Yoga kennt keine Demenz ©» befasst sich mit **Möglichkeiten statt mit Einschränkungen**. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen auch im hohen Alter. Die Atmung wird bewusster wahrgenommen, die Senioren fühlen sich insgesamt entspannter.

Zuwendung, Humor und ein liebevoller Umgang sind wichtige Nährstoffe im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen.

Sie erfahren dadurch wieder ihren persönlichen Wert und die **Autonomie**, Entscheidungen zu treffen. Sie erlangen das Vertrauen zurück, dass **alles in Ordnung** sein wird. Das Erleben wird nicht in Frage gestellt.

Körperbewegungen (Asanas), eine bewusste und **kontrollierte Atempraxis** (Pranayama), Konzentration (Dharana), Handstellungen (Mudras), Meditation (Dhyana), Mantra singen wie zum Beispiel «OM» (der Körper dient als Klang), ethische Grundlagen wie Yama (der Umgang mit der Umwelt) und Niyama (der Umgang mit sich selbst), **Wahrnehmung von Energien** in einem selbst und die Yoga-Philosophie:

Alle diese genannten Faktoren sind universell. Sie **eignen sich für jeden**, unabhängig von Alter, Geschlecht, körperlicher Konstitution, Gesundheitszustand, sozialem Status und religiöser Einstellung.

Meine Yoga-Stunden für Menschen mit Demenz umfassen viele angepasste **Asanas auf dem Stuhl**. Einige essenzielle Übungen haben Priorität und werden in **jeder Stunde wiederholt**. Exemplarisch sei hier eine aufgerichtete Sitzhaltung angeführt, die sich gleichsam innerlich erspüren lässt: «**Ich bin aufgerichtet** in meinem Leben».

Hier wird die Sitzhaltung vom bewussten Bodenkontakt über die Sitzbeinhöcker, entlang der Wirbelsäule bis hin zum Schulter- und Nackenbereich fokussiert. Im Zuge dessen **verbessert sich der Blutdurchfluss** zum Gehirn. **Blockaden** des freien Energieflusses **werden aufgehoben**. Angeleitetes und bewusstes Atmen zählt zu den Grundinhalten der Yogastunden.

Mitunter sind bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern geistige Anspannung und ein Gefühl von Hilflosigkeit zu beobachten. **Methoden zur Stärkung des Geistes** sind wunderbar zu erlernen – ich räume diesen eine hohe Signifikanz ein.

***Eine leichte Übung im Sitzen zum Energetisieren:** Beide Füße stehen nebeneinander, «verwurzelt» mit der Erde. Die Hände sind leicht geballt und liegen sanft auf dem Brustkorb. Tief einatmen, um die Herzenergie zu spüren. Beide Arme werden mit dem Ausatmen parallel nach vorne gerichtet, die Hände sind gefächert und lässt die Energie in den Raum fließen. Wiederholung zwischen 5 bis 8 Mal.*

Erfahrungen im Umgang mit Patienten und Einrichtungen

Es erstaunt mich immer wieder, von Angehörigen, Pflegepersonen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen zu hören: «Yoga?– **Wie soll das gehen** bei Menschen, die so krank sind? Das kann ich mir **nicht vorstellen!**» Frage ich nach, ist die Antwort vielleicht, dass der oder diejenige nicht mehr genug beweglich, viel zu alt oder **zu krank** sei.

In **Medien suggerieren Fotos** von attraktiven, vor Gesundheit strahlenden schlanken Männern und Frauen, Yoga sei nur etwas für junge und jung gebliebene Menschen. Weit gefehlt: Yoga ist eine Schatztruhe! **Jeder darf hineingreifen** und sich nach seinen Befindlichkeiten das nehmen, was er für eine bessere Körperwahrnehmung und Heilungsprozesse braucht.

Bei der Einführung von achtsamem Yoga auf dem Stuhl beziehungsweise Rollstuhl ist die Erfahrung von unschätzbare Bedeutung, dass **einfache, sanfte, machbare** und effektive Techniken umgesetzt werden können.

Prinzipiell folgt Yoga der Philosophie «Mache was Du kannst – und nicht mehr!».

Im Yoga-Unterricht sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das annehmen und umsetzen, was grundsätzlich **wohltuend, erfrischend** ist und fit macht.

Aktive **Präsenz und Empathie** des Yogalehrers sind wichtige Werkzeuge für die Einschätzung der Betroffenen. Es kann passieren, dass die Bewohnerinnen und Bewohner aufgewühlt und nicht in der Lage sind, den Übungen zu folgen oder **sich überfordert fühlen**. Während diesen Zeiten gebe ich ihnen **die Freiheit** zu tun, was ihnen gerade gut tut oder eine Pause einzulegen.

Rückmeldungen an mich beinhalten:

- dass sich Gruppenmitglieder verstärkt in der Gruppe sozialisieren (Beobachtungen von Betreuungsassistentinnen)
- dass Yoga entspannend wirkt und als erfreulich empfunden wird
- dass Teilnehmende ihreigenes Körpergefühl wahrnehmen
- dass Yoga ein Wohlbefinden bewirkt, auch weil sie Müdigkeit und Trägheit überwinden
- dass sie sich auf die nächste Yoga-Stunde freuen

Beobachtungen zeigen: Yoga und Meditation können genauso **effektiv zur Merkfähigkeit beitragen** wie Gedächtnisspiele. Yoga als regelmässige Praxis in Seniorenzentren kann **ein einfacher und wertvoller Weg** sein, der Menschen mit demenziellen Veränderungen unterstützt.

Ein zugeschnittenes und regelmässig praktiziertes Yoga für die ältere Generation hilft beim Aufbau von **Muskelkraft und Stabilität**. Yoga und auf Achtsamkeit basierende Übungen können sich sehr positiv und heilsam auswirken bei Menschen (Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing, Timothy McCall M.D.).

Yoga ist ein hervorragendes Werkzeug, um **Menschen in allen Befindlichkeiten und Lebenslagen** zu unterstützen. Es kann helfen, **tiefsitzende Programmierungen und Glaubenssätze** wie «Ich kann das nicht» oder «Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen» im Geist **aufzulösen**. Es macht also grossen Sinn, bei den Seniorenzentren vorzusprechen und Yoga anzubieten.

Effekte und Erfolge des Yogas

- **Verbesserung der Erinnerungsfähigkeit:** Die regelmässige Praxis von Yoga und Meditation kann Wahrnehmungsverfall und Gedächtnisverlust vorbeugen.
- **Stärkung des Gehirns:** In verschiedenen Studien haben Forscher herausgefunden, dass sich Menschen mit einer demenziellen Erkrankung mit Hilfe von Yoga und Meditation weniger isoliert und allein fühlen. Eine regelmässige Praxis von Yoga und Meditation reduziert die Stresshormone, die Auslöser einer Demenz sein können. Patienten fühlen sich zudem ruhiger, das Gehirn baut währenddessen wieder Gewebe auf.
- **Steigerung der Immunität:** Geführte Atemübungen können die Immunität stärken. Ausgewählte Techniken verbessern den Blutkreislauf, die Sauerstoffzufuhr im Gehirn entspannt Geist und Körper. Atemübungen unterstützen Stressabbau und helfen bei Bluthochdruck und Depression.
- **Stabilisierung des Gemütszustands:** Menschen mit Demenz oder ähnlichen Erkrankungen sind oft emotional gestresst. Sie befinden sich in einem mentalen Aufruhr oder einer permanenten Irritation, beziehungsweise Verwirrtheit. Stress, Angst und Gemütslaunen können einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. Es ist bekannt, dass regelmässiges Praktizieren von Yoga und Meditation Stresslevel, Depressionen und Fatigue-

Syndrom (Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit) vermindern. Auch das Gesamtbild des Patienten verbessert sich zunehmend.

- **Befreiung der Seele:** Menschen mit Demenz oder ähnlichen Erkrankungen haben manchmal zu viel Aktivität in ihrem Kopf. Sie können etwas nicht erkennen, was ihnen einmal vertraut gewesen ist. Bei fortgeschrittener Erkrankung kehrt die Stille ein. Yoga kann diesen Menschen Hoffnung und Mut geben.

→ Hier gehts zur Website von Natalie Stenzel (<https://www.kijanayoga.de>)

→ Hier gehts zu den Kursen «Yoga kennt keine Demenz» (<https://www.kneippakademie.de/yoga/hatha-yoga-plus/kurs/yoga-kennt-keine-demenz-bad-lauterberg/>)

ersienen: 27.01.2019