



Natalie Stenzel unterrichtet seit Jahren Yogagruppen mit demenzerkrankten Teilnehmern. Im Gespräch mit YOGA AKTUELL erzählt sie von ihren Erfahrungen

INTERVIEW ● NINA HAIKEN

YOGA MIT

DEMENTEN

Menschen

Aktuellen Statistiken zufolge sind in Deutschland 1,7 Millionen Menschen von Demenz betroffen, jedes Jahr kommen rund 300.000 Neuerkrankte hinzu. Sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen stellt die Diagnose Demenz eine große Herausforderung dar. Kann Yoga Demenzerkrankten in ihrer meist nicht einfachen Situation helfen? Welche Besonderheiten sind zu beachten, wenn man mit an Alzheimer oder an anderen Formen der Demenz erkrankten Kursteilnehmern Yoga übt? YOGA AKTUELL sprach mit Natalie Stenzel, der es ein Herzensanliegen ist, Menschen mit Demenz die Möglichkeit zur Yogapraxis zu geben. Die Yoga-Lehrerin aus Peißenberg unterrichtet regelmäßig in Seniorenzentren, Altenpflegeheimen, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und auf geriatrischen Stationen im Krankenhaus.



Interview

YOGA AKTUELL: Was hat Sie dazu geführt, Yoga für Menschen mit Demenz zu unterrichten?

Natalie Stenzel: Ich bin in einem kleinen Pfälzer Dorf innerhalb einer

Großfamilie aufgewachsen. Mein Ur-opa war zum Beispiel Jahrgang 1903. Manche der älteren Familienmitglieder waren irgendwann „verkalkt“, wie man damals sagte. Man ging damit anders um als heute, die Einbettung in den Familienverband spielte eine große Rolle. Vielleicht lagen da bereits die Wurzeln. Zudem habe ich mich schon immer zu älteren Menschen hingezogen gefühlt – ich mag ihre Geschichten, ihre Gemütsruhe, die sie im Alter ausstrahlen, ihr ganzes Dasein.

Vor etlichen Jahren fragte mich eine Nachbarin, die Sozialpädagogin in einem Seniorenheim war, ob ich mir vorstellen könne, dort demenziell veränderte Menschen zu unterrichten. Ich gab eine Probestunde und stellte fest, dass ich das alles ganz natürlich aus mir selbst heraus nehmen konnte. In diesem Seniorenzentrum üben noch heute Teilnehmerinnen aus der ersten Yogastunde vor mehr als fünf Jahren. Ich bin mit ihnen emotional verbunden und dankbar, sie seit so langer Zeit begleiten zu dürfen.

Inwiefern kann Yoga an Demenz erkrankten Menschen helfen? Gibt es Auswirkungen auf die Erkrankung als solche, d.h. kann der Verlauf verzögert werden, bzw. sind bereits manifeste Symptome sogar reversibel? Oder hilft Yoga in erster Linie dabei, besser mit der Krankheit umzugehen?

Yoga kann Alzheimer und andere Formen der Demenz nicht heilen, die demenziell erkrankten Menschen aber dabei unterstützen, das Wohlbefinden so lange wie möglich zu erhalten. Yoga hilft bei der Stressreduzierung, fördert die kognitiven Fähigkeiten und verbessert vor allem die Atmung!

Yoga als sanfte und achtsame Praxis hebt die Stimmung, weil körperliche Fähigkeiten wiederentdeckt werden. Viele demenziell veränderte Menschen werden von einer inneren Unruhe getrieben, die durch bewusste Atemführung verringert werden kann.

Die Alzheimer-Krankheit z.B. ist eine Erkrankung des Gehirns, die mit fortschreitendem Gedächtnisverlust einhergeht. Dennoch, Yoga erschafft neue Erfahrungen für demenziell veränderte Menschen, wie beispielsweise die Selbstwahrnehmung: „Ich atme“, „Ich spüre, wie sich mein Brustkorb bewegt.“ Diese feine Wahrnehmung des eigenen Körpers und Atems kennen viele Teilnehmer gar nicht; das hat auch damit zu tun, dass es sich um eine ganz andere Generation handelt.

Es ist auf jeden Fall sinnvoll, das Gehirn immer wieder herauszufordern. Das kann man mit einer angemessenen Yogapraxis gut erreichen.

Kommen wir etwas genauer zum Unterricht: Was sind die Besonderheiten gegenüber einer „gewöhnlichen“ Yogastunde?



Immens wichtig ist außerdem die Zuwendung zum Einzelnen. Ich bin stets bei den Teilnehmern, stehe nicht distanziert vorne.

Bei demenziell veränderten Menschen bleibt das Gefühl erhalten, auch wenn sich alle kognitiven Funktionen zurückbilden. Daher ist es stets wichtig, was der Unterrichtende ausstrahlt: Ein demenzerkrankter Mensch merkt sehr genau, ob man mit dem Herzen dabei ist. Nur wenn das der Fall ist, kann man diese besonderen Menschen erreichen.

Aufgrund der großen inneren Unruhe kann es aber dennoch sein, dass Teilnehmer mitten im Unterricht plötzlich aufstehen und den Raum verlassen. Damit muss man rechnen. Man muss auch damit umgehen können, dass man sehr viel mit Krankheiten und aufgrund des Alters und der Diagnosen mit dem Tod konfrontiert wird.

Im Unterricht geht es nicht darum, dass die Teilnehmer genau wissen, welches Asana sie gerade machen, oder dass sie sich beim nächsten Mal daran erinnern können. Vielmehr geht es darum, den Moment des Daseins zu spüren. Demenziell veränderte Menschen leben im Hier und Jetzt – das ist genau das, was wir gestresste Zeitgenossen üben wollen.

Als Unterrichtender darf man keinen Druck erzeugen und an diese Menschen sowie auch an sich selbst als Yogalehrerin keine Erwartungshaltung haben. Es kann sein, dass man jedesmal wieder neu anfangen muss. Außerdem gilt das Motto: „Weniger ist mehr“. Man bleibt bei sich selbst, eng am Körper, macht Übungen, die absolut risikofrei sind. Die Übungen finden auch nicht auf der Matte statt, sondern auf dem Stuhl oder im Rollstuhl. Ich arbeite viel mit einer aufgerichteten Haltung, wobei ich auch die innere Haltung stark einbeziehe. Ich versuche, Yoga als Medium einzusetzen, durch das meine Teilnehmer sich wieder aufrichten können, heraus aus der oft zusammengesunkenen, vornübergebeugten, resignierenden Haltung.

Immens wichtig ist außerdem die Zuwendung zum Einzelnen. Ich bin stets bei den Teilnehmern, stehe nicht distanziert vorne. Dieses „Ich bin für dich da!“ kann z.B. durch eine liebevolle Berührung gut vermittelt werden. Aber ich bin sehr vorsichtig mit meinen Berührungen und achte genau

darauf, wo ich jemanden berühre. Es gilt sehr sanft, behutsam und mitfühlend vorzugehen.

Natürlich ist eine ruhige, harmonische Umgebung wichtig, und essenziell ist es, die Würde der Teilnehmer zu respektieren. Mir ist das sehr wichtig. Ich praktiziere auf Augenhöhe, gehe auch in die Knie vor Teilnehmern.

Integrieren Sie auch Meditationen und Visualisierungen in den Unterricht?

Mit Meditationen bin ich sehr zurückhaltend, denn man weiß nie, was man damit triggert. Traumreisen, wie man sie auch mit Kindern macht, haben sich hingegen bewährt, denn sie sind positiv und leicht verständlich. Wichtig ist immer auch die Didaktik: Anleitungen müssen kurz, liebevoll und einfach sein. Außerdem würde ich beispielsweise nie von einer „Krieger-Haltung“ oder einer „Helden-Haltung“ sprechen. Schließlich hat die Generation meiner Teilnehmer den Zweiten Weltkrieg erlebt, und viele haben schlimme Traumata aus dieser Zeit. Deshalb muss man sehr behutsam sein, das gilt auch für die Auswahl der Mantras, die man singt. Manchmal hat man Menschen vor sich, die in einer schmerzhaften Erinnerungsschleife feststecken. Viele der schrecklichen Kriegserlebnisse wurden niemals aufgearbeitet, und die Betroffenen tragen sie immer noch mit sich. Daher ist Geschichtsunterricht hier bedeutsam.

Wie gehen Sie mit Unterschieden innerhalb der Gruppen um, wenn einige Teilnehmer eine beginnende, andere aber bereits eine fortgeschrittene Demenz haben? Gibt es da viel Verständnis füreinander, oder ist es für manche eine Geduldsprobe, wenn eine Übung beispielsweise immer wieder neu erklärt werden muss?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Teilnehmer in den meisten Fällen gut aufeinander achtgeben. Die Perle dieser Yogastunden ist überhaupt das Wir-Gefühl. Ungeduldig waren in wenigen Einzelfällen Teilnehmer, die früher schon Yoga praktiziert hatten. Manchmal sind auch die anwesenden Betreuungsassistenten versucht, den

Teilnehmern dabei zu helfen, eine Übung auszuführen. Ich bitte sie aber ganz entschieden um Zurückhaltung. Yoga entsteht aus dem Inneren.

Beziehen Sie auch die Angehörigen in den Unterricht mit ein?

Nein, die Angehörigen sind nicht mit dabei. Gemeinsam mit der Alzheimer-Gesellschaft überlege ich aber mittlerweile, Auszeit-Tage für Angehörige anzubieten, an denen sie Yoga und meditative Sequenzen praktizieren können. Die Pflege und Betreuung ist eine große Herausforderung und erfordert viel Kraft.

Welche Feedbacks der Teilnehmer haben Sie besonders berührt?

Meine demenzerkrankten Schüler sind manchmal meine Lehrer. Sie sprechen Wahrheiten oft ungeschminkt aus. Diese Menschen haben einen Rucksack voll mit Erlebnissen und Erinnerungen, und wenn sie – weil irgendetwas in der Yogastunde sie dazu angeregt hat – etwas aus diesem Rucksack herausnehmen und mit der Gruppe teilen, ist dies stets ein besonderer Moment.

Sehr berührt hat mich unter anderem eine Teilnehmerin, die durch die Atemübungen wieder anfang, den Atem und das Leben in ihr als angenehm und leicht wahrzunehmen. Sie sagte zu mir: „So leicht soll mein Atem sein, wenn ich sterbe.“

Herzlichen Dank für das Interview!



Natalie Stenzel ist zertifizierte Yogalehrerin nach Yesudian, Yoga-Nidra-Lehrerin nach Swami Satyananda sowie Svastha-Yoga-Therapeutin in Ausbildung. 2014 entwickelte sie ihr Konzept „Yoga kennt keine Demenz[®]“, und sie ist als Dozentin in deutschsprachigen Ländern tätig. Sie bildet sich unentwegt zum Thema Demenz weiter und ist immer auf Wissenssuche. Sie unterrichtet Kinder, Jugendliche, Senioren, Pflegebedürftige, Menschen im Rollstuhl, Menschen mit Fibromyalgie und Demenzerkrankte. Abgesehen davon liebt sie die Kunst.

www.kijanayoga.de