

Mindful Yoga in Palliative Care



Natalie Stenzel

Yogalehrerin, Dozentin und Autorin; leitete Expeditionsreisen auf der Arabischen Halbinsel und in Ostafrika, arbeitete in der Hotel- und Tourismusbranche, gründete ihr eigenes Reiseunternehmen in Großbritannien und lebt nun in Oberbayern. Wir sprechen mit Natalie Stenzel über ihr Konzept „Yoga kennt keine Demenz®“.(kc)

*Sie unterrichten seit vielen Jahren als Yogalehrerin unterschiedliche Personengruppen wie Kinder, Teens, Senior*innen, Menschen mit Beschwerden und an Demenz erkrankte Menschen. Auch bieten Sie Mindful Yoga in der Palliativen Praxis an. Wie entstand die Idee, Yoga auch für Menschen in der letzten Lebensphase anzubieten?*

Auf meinem Yogaweg haben sich die Personengruppen in meinem Unterricht herauskristallisiert, die ich mit meiner angeleiteten Praxis begleiten darf. Ganz besonders nahe sind mir die Menschen, die Einschränkungen haben! Ich habe vor mehr als 6 Jahren das Konzept „Yoga kennt keine Demenz®“ entwickelt. Viele meiner Schüler*innen kommen auch irgendwann in die letzte Lebensphase. Für mich hat sich dann die Frage ergeben, warum endet die Yoga-Praxis eigentlich vor der Sterbephase? Ich habe angefangen die Yogaphilosophie zu dieser Thematik zu studieren, habe weltweit recherchiert und nach Studien gesucht.

Yoga endet nicht vor dem Alterungsprozess, vor Demenz, vor schweren Erkrankungen wie Parkinson, Krebs und auch nicht vor dem Sterbeprozess. Meine Intention war: Was lässt sich demnach alles aus der Schatztruhe Yoga für diese Menschen herausnehmen ...

Das Wort Mindfulness beschreibt ganz gut, worum es geht. Mind ist die englische Beschreibung von Geist, Seele, Gemüt. Mindfulness bedeutet den Moment in großer Achtsamkeit zu huldigen – ohne Bewertung. Achtsamkeit hat demnach viel mit unserem Geist zu tun – er wünscht sich ständig Aufmerksamkeit und verleitet uns zum Grübeln: mal erinnert er sich, mal gibt er seinen Senf dazu oder schwelgt im Wolkenkuckucksheim. Jetzt kommt Yoga ins Spiel – wir praktizieren, um die innere Haltung zu verändern, d.h. mein Geist wird flexibel und gedankliche Verspannungen lösen sich. Mindfulness ist also die Fähigkeit zu erkennen, was im Hier und Jetzt geschieht.

Steht aus Ihrer Sicht Yoga am Ende des Lebens in Zusammenhang mit Ihrer Sicht auf den Tod?

Ich bin schon sehr früh mit der Sterbephase in Berührung gekommen. Ich bin ein Kind vom Lande inmitten von Mehrgenerationen aufgewachsen. Verstorbene wurden von den Angehörigen gewaschen und aufgebahrt. Man hielt die Totenwache. Meine Zeit als junger Mensch in einem katholischen Krankenhaus war zudem sehr prägend. Durch mein früheres Globetrotter-Dasein habe ich auch andere Sterberituale in anderen Kulturen kennengelernt, dadurch lag es auf der Hand, dass ich mich mit anderen religiösen Richtungen auseinandersetzte. Spirituell gesehen ist der Tod schlussendlich der Eintritt in ein anderes Leben.

Der Tod hat im Yoga eine essentielle Bedeutung. Zur Aufklärung: Das Wort Yoga entstammt dem Sanskrit (alt-indische Sprache) und bedeutet Vereinigung, Verbindung, Ziel, Versenkung auf höchster Ebene. Man könnte sagen, es ist die Annäherung von der Seele zum Höchsten. In der Praxis würde es am Ende das Überwinden der Todesangst bedeuten.

*Wir nehmen an, dass viele unserer Leser*innen Yoga aus unterschiedlichen Blickwinkeln kennen, aber bestimmt nur wenige Yoga für Menschen am Ende des Lebens kennen. Wie können wir uns das vorstellen?*

Wir wollen unseren Körper mit all seinen Funktionen natürlich gerne behalten. Das Leben ist trotz aller Höhen und Tiefen schön und wir wollen es genießen. Und schon gar



nicht sterben. Nun sagen die Yogis aber, dass es die höchste Erkenntnis ist, die Welt innerlich ganz loszulassen. Erst wenn wir uns ganz von den materiellen Bindungen des Lebens gelöst haben, öffnet sich die Tür des höchsten Wissens. Und so kann uns eben dieser Wunsch nach Beständigkeit im Leben davon abhalten ganz losgelöst zu sein und zu erkennen. Man muss also sozusagen zum Sterben vorbereitet sein, um zum wahren Leben zu erwachen oder zur Quelle des Lichts zu gehen. Yoga am Ende des Lebens ist etwas ganz Besonderes – es ist die Befreiung von der Hülle! Ich zitiere den großen Yogameister B. K. S. Iyengar: „The body is your temple. Keep it pure and clean for the soul to reside in.“

Wenngleich Yoga schon seit dem Altertum praktiziert wird, ist Yoga als Therapie noch relativ neu und taucht mehr und mehr als Trend im Gesundheitswesen auf. Eine wachsende Forschungsgemeinschaft über Yoga in Palliative Care zeigt Verbesserungen der Schlafqualität, der Stimmung, des Stresslevels, im Umgang mit körperlichen Symptomen und mit der gesamten Lebensqualität. Wissenschaftler*innen beobachten zudem, dass Yoga auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene, ja sogar bei der Schmerzlinderung von Krankheitssymptomen positive Auswirkungen hat.

Insbesondere Meditation, Pranayama (yogische Atemübungen), ausgewählte Mudras (Handhaltungen) zusammen mit sanften Yogaübungen können helfen mit den emotionalen Aspekten von chronischen Schmerzen umzugehen, desgleichen auch Beklemmungen und Depressionen zu mindern. Aussagekräftige Beweise dokumentieren das.

Wir wissen aus der Begleitung von sterbenden Menschen, dass es keine generellen Regeln gibt, gut ist, was dem Betroffenen guttut. D.h. auch Yoga am Ende des Lebens ist nur ein mögliches Angebot. Dennoch die Frage: Gibt es bestimmte Voraussetzungen/Neigungen, die es wahrscheinlicher machen, dass Menschen am Lebensende dieses Angebot gerne annehmen?

Ich fühle mich auch ein bisschen wie auf einer Mission: Viele Hochglanzbilder in Magazinen zeigen wunderschön biegsame schönen Menschen. Yoga ist so viel mehr wie körperliche Herausforderung. Durch Yoga lernen wir beispielsweise einen Anker in uns selbst zu setzen, wir lernen unseren Atem tief und langsam fließen zu lassen, um unser aufgewühltes Nervensystem zu beruhigen.

Yoga ist für ALLE da und jeder darf aus dieser Schatztruhe herausnehmen, was ihm guttut – unabhängig davon, ob jung oder alt, dementiell verändert, im Rollstuhl sitzend, an Krebs erkrankt oder im Sterben liegend.

Es ist mir sehr wichtig, dass Menschen am Lebensende sich wohl fühlen und Vertrauen haben. Diese Basis ermöglicht das Praktizieren von risikofreien und sanften Entspannungsposen. Ich bin zertifizierte Yoga Nidra Lehrerin (nach der Lehre von Swami Satyananda) und speziell in der Palliative Care ist dies eine hervorragend anerkannte Metho-

de, um etwa das Fatigue-Syndrom bei bösartigen Tumorschmerzen zu lindern.

Es gibt keine Voraussetzungen oder Neigungen, die das Angebot attraktiver machen könnten. Es ist die mutige Erkundung des Geheimnisses von Leben und Tod. Sterben ist angeboren, ein natürlicher Prozess und universell.

Sie bieten auch Yoga für Menschen mit Demenz an. Dort werden die Angehörigen nicht mit einbezogen. Wie ist das bei den Angehörigen von sterbenden Menschen?

Meine Erfahrung: Yoga kann Familienangehörige am Lebensende zusammenbringen. Durch das wunderschöne Erleben gemeinsam den Fluss des Atems wahrzunehmen, entsteht eine tragende Verbindung. Es hilft allen den Geist zu beruhigen und die Angst steht weniger im Vordergrund. Die Praxis von Yoga in ihrem authentischen Sinne ist eine friedvolle, erdende Übung, welche jede Ebene unseres Seins berührt, sei es bei dem sterbenden Menschen oder/und den anwesenden Angehörigen. Durch die Praxis können sich Milde, Offenheit und Furchtlosigkeit einstellen und sogar Versöhnung.

*Was können wir als Begleiter*innen machen?*

Man benötigt keine besonderen Fähigkeiten, um Yoga zu praktizieren. Wichtig ist die Stille mit jemanden teilen zu können und keine Angst davor zu haben.

Entscheidend ist immer die Kondition der Patient*innen. Daraus ergeben sich dann die Möglichkeiten der Yogapraxis. Ein risikofreier Yogastil muss den individuellen Anforderungen angepasst werden. Ich empfehle, die Übungen unter der Leitung eines/einer erfahrenen Yogalehrenden zu erlernen. Zum Beispiel sind bestimmte Übungen zu vermeiden, die bei vorangeschrittenem Krebs mit Knochenmetastasen das Skelett belasten.

Eine Schulung mit ausgewählten Yogaelementen ist auf jeden Fall ratsam. Begleiter*innen sollten auch immer zuerst bei sich und mit sich selbst praktizieren. Die persönlichen Erfahrungen sind wertvoll.

Kann man Yoga am Lebensende lernen?

Für Yoga gibt es keine Altereinschränkung. Und – Yoga kann immer und fast überall ausgeführt werden, selbst in einem Krankenbett. Es geht nicht um Sanskritvorgaben, esoterische Philosophie oder komplizierte Konzepte, es geht einzig und allein darum, mit der sterbenden Person in Frieden verbunden zu sein. Wenn ein Mensch atmen kann, dann kann er Yoga erlernen – selbst am Lebensende!

Meine Botschaft: Fang einfach an!

Das Interview führte Karin Caro.

Natalie Stenzel
www.kijanayoga.de; natalie@kijanayoga.de

Aktuell

Gerd Michalek | Franziskus-Hospiz Hochdahl

In memoriam: Norbert Blüm



Was den Politiker Norbert Blüm über Parteigrenzen hinaus sympathisch machte, war seine Bodenhaftung und sein menschenfreundliches Wesen. Der 1935 geborene Blüm lernte zunächst den Beruf des Werkzeugmachers, bevor er Philosophie, Germanistik, Geschichte und Theologie studierte, promovierte und in die Politik ging. Er verstarb am 24. April mit 84 Jahren.

Als 1993 in Erkrath der Grundstein für das Franziskus-Hospiz gelegt wurde, packte der damalige Bundesarbeitsminister Blüm selbstverständlich mit an, erinnert sich Christoph Droshagen: „Er hat es sich daher auch nicht nehmen lassen, den ersten Spatenstich für das Hospiz zu übernehmen. Sein Bauhelm ist noch heute bei uns im Archiv.“

Sr. Irmgardis Michels von den Waldbreitbacher Franziskanerinnen, eine Pionierin der Hochdahler Hospizbewegung, kannte Norbert Blüm bereits aus seiner Zeit als CDU-Landesvorsitzender in NRW. „Als ich Norbert Blüm das Modell für unser Hochdahler Hospiz vorstellte, war er restlos begeistert!“ Gemeinsam mit ihm galt es nun zu überlegen, wie das Hospiz zu finanzieren sei. Ein „Titel“ musste her – Blüm fand ihn. „Das Franziskus-Hospiz wird das erste Bundesmodellprojekt. Unter diesem Titel kann ich Mittel freigeben,“ sagte er uns zu, so Sr. Irmgardis im Rückblick. Gesagt, getan.

Am 25. Juni 1993 kam der Bundesarbeitsminister zur Grundsteinlegung (Foto). Seine Worte vom Redner*innenpult an Hochdahls Bürger*innen: „Ich bin hierher gekommen, weil aus der Kirche gewachsene, christliche Nächstenliebe hier nicht mit Worten seinen Niederschlag findet, sondern hier wird geholfen. Ich wünsche mir mehr Mitbürger, welche selbst die Initiative ergreifen und den Tod nicht verdrängen, sondern ihn wieder in die Gesellschaft einbeziehen.“