

Yoga für die Brustgesundheit – eine wohltuende Vorsorge vor und Nachsorge bei Brustkrebs

Ein Erfahrungsbericht

Ein erbsengroßer Knoten in meiner linken Brust veränderte nicht nur mein Leben, sondern auch meine Yogapraxis. Ich war bereits einige Jahre Kursleiterin für Luna Yoga®, als ich 2010 die Diagnose Brustkrebs erhielt. Luna Yoga® ist eine Yogamethode, die sich u.a. mit dem Thema Frauengesundheit beschäftigt und die mir neue Sichtweisen auf meinen Körper eröffnete. Wegen einer Endometrioseerkrankung war ich zehn Jahre vor der Krebsdiagnose auf diese besondere Yogamethode gestoßen. Ich besuchte regelmäßig einen Kurs, in dem ich Yoga-Übungen kennenlernte, die besondere Aufmerksamkeit auf die Durchblutung der Beckenorgane lenkte. Klangvolle Namen für Asanas (Körperhaltungen und Bewegungen), die im Luna Yoga® Spürübungen genannt werden, wie *Herzkrokodil* und *Kuschelmassage*, bildeten den Boden für eine liebevolle Herangehensweise an das Bewegen meines Körpers. Auf wundersame Weise konnten meine Endometrioseherde und Zysten sich so beruhigen, sodass keine Operation mehr erforderlich war. Außerdem lernte ich durch meine Beschäftigung mit Visualisierungen im Yoga die Methode Wildwuchs kennen. Die von Angelika Koppe begründete Technik des Zwiegesprächs mit dem Körper eröffnete mir, dass mein Körper Bilder zur Verfügung stellt, die mir zeigen, was er braucht oder was ihm fehlt. Ich hatte mich durch die Endometriose vornehmlich auf meine Beckenorgane fokussiert, hatte diesem verletzten Körperraum viel Aufmerksamkeit geschenkt und wunderbar heilsame Erfahrungen damit gemacht.

Und dann diese schockierende Diagnose in meiner Brust! Besonders erschreckend war für mich, dass mein Körper wieder ein bedrohliches unerwünschtes „Eigenleben“, nun an einer anderen Stelle, entwickelt hatte. Es machte mir wieder große Angst, dass der Körper da etwas ohne „mein“ Einverständnis treibt, vielleicht sogar etwas macht, worauf ich keinen Einfluss mehr habe und mein Leben extrem verkürzen würde. Es fühlte sich an, als würden mein Körper, mein Geist und meine Seele irgendwie getrennt voneinander existieren. Das war hinsichtlich der Beschäftigung mit dem Tod einerseits eine wichtige Erfahrung, doch wollte ich leben und wieder so etwas wie Einheit in mir selbst spüren. Die Enttäuschung, die mir der Körper bereitet hatte, musste erstmal behutsam wieder heilen. Und hier halfen mir nun meine Erfahrungen mit Luna Yoga® und den Visualisierungen aus der Methode Wildwuchs.

Wichtig war, dass ich mit meinem Körper in Kontakt treten musste. Natürlich hatte ich auch Vorstellungen davon, dass der Krebs „besiegt“ werden sollte. Aber ich fühlte nicht, dass es hier in erster Linie um einen Kampf ging, sondern vielmehr um das liebevolle Annehmen dessen, was ich brauchte.

Ähnlich der Dialoge mit dem Inneren Kind sprach ich vor der Operation und später während der Bestrahlungs- und Chemotherapiezeit mit meinem Körper ab, was passieren würde, und versuchte herauszufinden, was „uns“ am meisten Angst machte und was ich brauchte, damit es mir besser ging. In Entspannungsphasen entstanden innere Bilder, die das diffuse Bedrohliche konkreter machten. Was durch diese „Visualisierungen“ und „Gespräche“ geschah, war, dass ich wieder Eigenmacht empfand und mich den Therapien nicht ausgeliefert fühlte. Und es half. Durch die behutsamen Kontaktaufnahmen kam es trotz aller schmerzhaften und unangenehmen Begleiterscheinungen der Chemotherapien wieder zu einer gefühlten Annäherung zu meinem Körper.

Gleich nach der Operation, in der mir zusätzlich zahlreiche Lymphknoten aus der Achsel entfernt wurden, begann ich mit sanften Körperbewegungen. Ich versuchte mir vorzustellen, was in meinem Körper passiert, wenn ich diese oder jene Bewegung machte und vor allem: Ich spürte hinein, versuchte zu spüren, was der Körper mir an Bewegungsbedürfnis meldete, denn er wollte sich trotz Wunde und Bewegungseinschränkung bewegen! Natürlich waren es äußerlich erst ganz kleine zaghafte Bewegungen, doch innerlich waren es riesige Schritte! Im Laufe der Zeit verbesserte sich die Bewegungseinschränkung im Arm- und Brustbereich deutlich und ich war unendlich erleichtert, dass ich wahrscheinlich wieder alle Yogaübungen würde ausführen können.

Nach zwei Jahren unterrichtete ich wieder Yoga. Doch nun schenkte ich dem Brustraum genauso viel Aufmerksamkeit wie dem Beckenraum und wichtig wurde in erster Linie das „Wie“ des Übens und das schrittweise Heranführen, so dass mein traumatisierter Körper wieder Vertrauen fasst.

Hilfreich waren hier auch neue Impulse zur Betrachtung des Menschen, vor allem aus der Anthroposophie. In einem Seminar zum Thema „Yoga und Krebs“ bei Murat Örs habe ich eine klassische Yogaposition ganz neu erfahren. Im inzwischen von mir bezeichneten Dynamischen Halbmond nehme ich

mit etwas Übung gezielt Kontakt zum Brustwirbelbereich auf und erlebe gleichzeitig, wie sich meine gesamte Wirbelsäule gliedert. Ausgehend vom dynamisch-aktivierten, stützenden Lendenwirbelbereich richte ich meine Brustwirbelkörper fein auf, durchwirke und durchwärme sie, so dass eine innere Kraft durch die Brustwirbel und die Halswirbel strömt und bis in den Scheitel mündet. Diese als Spannkraft empfundene Energie setzt im Brustbereich an, auf Höhe des Sonnengeflechts, so dass dieser innere Bereich durchwärmt und durchlichtet wird. Es entsteht ein wunderbar aufrechtes Körpergefühl, dass auf die gesamte Haltung und letztlich auf die Stimmung wirkt. Frau fühlt sich aufrecht, der Brustbereich strahlt wieder in die Welt hinaus und die Atmung wird gleichzeitig vertieft.

Bei dieser Übung wurde mir zum ersten Mal deutlich, warum „Yogabewegung“ mit dem Körper, Seele und Geist verbindet. Durch besonders achtsames und langsames Üben wird äußerlich und innerlich erfahrbar, was gut tut, aber auch was fehlt, was schmerzt und wo Blockaden wahrnehmbar sind. Entscheidend ist, sich Zeit zu lassen und nichts vom Kopf her zu wollen: Der Körperorganismus hat sein eigenes Tempo für Entwicklung und ein Trauma löst sich nicht von heute auf morgen! In der Bewegung sollte der Körper keinesfalls dauerhaft Schmerz empfinden, sonst zieht er sich zurück und erstarrt an den Stellen. Wenn das Üben als anstrengend empfunden wird, nimmt die Anstrengung dem Körper einen wichtigen Teil der Energie, die er für die Genesung braucht. In Anstrengung steckt das Wort streng und Strenge brauchen wir in dieser Phase erst recht nicht! Wir assoziieren und bringen Strenge auch häufig mit Kälte in Verbindung. Nicht umsonst, spricht man von Herzenskälte, wenn ein Mensch besonders streng auftritt. Rudolf Steiner bezeichnete Krebs auch als eine kalte Erkrankung. Was mein Körper tatsächlich brauchte, war Wärme. Seelische Wärme und Wärme für den Körper. So gestaltete ich die Übungen, bis ich Wärme in der Übung empfand. Im Bewegungsablauf Herzschutz – Herzöffnung aus dem Luna Yoga® wird das für mich sehr gut spürbar. Durch den Kontakt mit den Händen am Körper entsteht Wärme, denn eine schützende Haltung erzeugt eine herzerwärmende Kraft, die sich genährt dann nach außen richten kann.

Nach einer Rückzugsphase, in der entdeckt werden durfte, was der Körper braucht, kann durch das behutsame Üben mit dem Körper langsam wieder eine körperliche und seelische Weite entstehen, um in die Welt und ins Leben zu gehen und sich neu zu zeigen. Es ist Weite, die der Seele Raum gibt. Besonders im Brustraum verkörpern wir den Kontakt nach außen. Hier zeigt sich die seelische Gestimmtheit, mit der wir dem Leben begegnen. Wohlige achtsame Yogabewegungen im Brustraum erwärmen, durchströmen und aktivieren die Seinsebenen des Menschen. So entsteht, wie in dem Gedicht von Rilke, wieder ein Gefühl des Selbst, das aus dem Körper nach außen strahlt: „...und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus“.

ILKA MUTSCHELKNAUS

Sie bietet als Yogalehrerin körpertherapeutische Begleitung in Kursen und Einzelbegleitung an. Mit Mann und Hund lebt und arbeitet sie als Baubiologin außerdem im ökosozialen Dorfprojekt allmende bei Hamburg. www.ilkamutschelknaus.de

Literatur:

Mutschelknaus, Ilka: Yoga für Krebskranke. Wie ich mit Yoga und anderen Methoden meinen Selbstheilungsweg fand. www.ilkamutschelknaus.de

Ohlig, Adelheid: Gute Reise und was zum Wohlfühlen dazu gehört. Nymphenburger Verlag 2002

Örs, Murat: Yoga und Krebs. Seelische Wärme und Immunstärkung im Yoga. Lammers-Koll-Verlag

Übungsbeispiele:

Dynamischer Halbmond

Du stehst angenehm aufrecht und dein Atem ist frei. Führe die Arme seitlich nach oben, bis sich die Hände berühren. Gleichzeitig richtest Du dich auf und zwar im Bewusstsein, dass auch deine Brustwirbel sich entfalten. Du spürst, wie sich deine ganze Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Atlas dynamisch aufrichtet. Du atmest weit in den gesamten Brustraum hinein. Dann führst du die Arme wieder seitlich im weiten Bogen zurück und lässt aber deine Aufgerichtetheit im Rumpf noch bestehen. Erst nach 1–2 Atemzügen löst du die Spannkraft auf.

Wirkung: Aufgerichtetheit kann empfunden werden, der Körper wird fein mobilisiert, Lebendigkeit wird spürbar.

Herzöffnung und Herzschutz – eine Übung aus dem Luna Yoga®

Du kannst die Übung im Stehen oder Sitzen ausführen. Hebe einen Arm möglichst weit nach oben. Winkle dann den Unterarm hinter den Kopf ab und lege die Handfläche in deinen Nacken. Das Gleiche machst du mit dem anderen Arm, so dass die 2. Hand auf der 1. liegt.

Nun öffnest du vorsichtig deine Achselhöhlen, als würdest du deine Flügel „putzen“. Dein gesamter Herzraum öffnet sich. Nach ein paar tiefen Atemzügen löst du deinen oberen Arm aus der Position und legst die Hand in die andere Achselhöhle. Du löst den anderen Arm hinter dem Nacken und legst diesen genauso in die andere Achselhöhle. Deine Schultern entspannen sich ganz, wenn du deinen Kopf Richtung Brust neigst. Du spürst die Wärme deiner Achselhöhlen und die Weichheit deiner Brüste. Dein Herzraum ist ganz geschützt.

Wirkung: Bei dieser Übung werden unterschiedliche Pole sehr deutlich wahrgenommen: Weichheit und Starre, Sich-Öffnen und Sich-Zurückziehen, Anspannung und Entspannung. Polare Übungen sind besonders wertvoll, um Unterschiedlichkeiten und deren Qualitäten bewusst wahrzunehmen und das jeweilige Bedürfnis auf körperlicher Ebene zu erkunden.