



Wenn plötzlich alles anders ist

## «Die Selbstheilungskräfte werden angeregt»



**Nebenwirkungen lindern, besser mit der Krankheit umgehen: Gilberte Albert, Fachmitarbeiterin Bildung bei der Krebsliga Schweiz sowie diplomierte Yogalehrerin, beleuchtet die Rolle von Yoga im Kursangebot der Krebsliga. Wo liegen die Möglichkeiten, wo die Grenzen?**

### Frau Albert, warum setzt die Krebsliga auch auf Yoga?

Gilberte Albert: Es ist erwiesen, dass Yoga einen sehr positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele hat. Krebsbetroffenen Menschen kann Yoga helfen, besser mit der Krankheit umzugehen: So kann Fatigue, Erschöpfung aufgrund der Krankheit, stark gemindert werden. Auch die Nebenwirkungen von Chemo- und Anti-hormon-Therapien können deutlich gelindert werden. Ein weiterer wichtiger Punkt: Yoga aktiviert die Ressourcen und die Selbstheilungskräfte. Zudem hilft es, Verspannungen zu lösen und den Lymphfluss anzuregen.

### Welchen Stellenwert hat Yoga im Angebot der Krebsliga?

Gilberte Albert: Die Krebsliga bietet etliche Kurse und Seminare mit Yoga an. Yoga nimmt einen immer grösseren Stellenwert bei der Krebsliga ein: Es gibt immer mehr Anfragen zu Angeboten mit Yoga oder in Kombination mit anderen Aktivitäten.

### Kommen diese Kurse jeweils zustande?

Gilberte Albert: Die Yoga-Kurse und -Seminare werden sehr gut besucht und sind in der Regel ausgebucht. So wird Yoga zum Beispiel mit Schneeschuhlaufen kombiniert. Wir wollen damit Krebsbetroffenen einen Ausgleich zum Alltag bieten. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden mit dem Atem verbunden. Die Teilnehmenden sollen Inputs erhalten, wie sie Yoga im Alltag zu Hause einbauen können. Zusätzlich bieten die kantonalen und regionalen Krebsligen Sportgruppen an, die Elemente aus dem Yoga enthalten.

### Welche Feedbacks erhält die Krebsliga von Teilnehmerinnen und Teilnehmern?

Gilberte Albert: Die Teilnehmenden schätzen den guten Mix zwischen Aktivität und Entspannung; beliebt ist Yoga Nidra. Ihnen gefällt, dass sie von der Gruppe getragen werden, die Stimmung gut ist und dass erfahrene Personen sie anleiten. Den Austausch mit anderen Betroffenen erleben sie als sehr positiv. Die Rückmeldungen zeigen, dass die Teilnehmenden Distanz zum Alltag gewinnen – und dabei zu sich selber finden.

### Als wie hoch schätzen Sie das Potenzial solcher Kurse und Seminare ein?

Gilberte Albert: Yoga hilft abzuschalten und Kräfte zu tanken. Mit vitalisierenden und kräftigenden Körperübungen sowie mit Entspannung beeinflussen die Betroffenen ihr Körpergefühl positiv und fassen wieder Vertrauen in ihren Körper. Yoga bietet Gelegenheit auszuprobieren, was einem gut tut: Manche fühlen sich mit intensiver körperlicher Bewegung wohl, andere wiederum mit Entspannung und mit der Fokussierung auf den Atem. Yoga eignet sich besonders für Cancer Survivors, also für Menschen, deren Krebserkrankung schon länger zurückliegt, die aber immer noch unter den Spätfolgen leiden.

### Wo stösst man an Grenzen?

Gilberte Albert: Yoga hilft mit, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das Wohlbefinden zu steigern. Es kann in der Phase der Heilung unterstützen und Krebsbetroffene langfristig auf dem Weg begleiten. Es muss aber davor gewarnt werden, sich falsche Hoffnungen zu machen. Nur wenn medizinische, pflegerische, psychoonkologische und therapeutische Massnahmen mit komplementären wie Yoga zusammenwirken, kann es – allenfalls – zu Genesung kommen. Die Yogalehrerinnen und -lehrer sollen gut ausgebildet und mit der Thematik vertraut sein, um auf die physische und emotionale Situation von Menschen mit Krebs Rücksicht zu nehmen und sie angemessen zu begleiten.

▼ Interview geführt von Marcel Friedli