

Die Immunstärkung im Yoga

Die Diagnose Krebs kommt oftmals vollkommen unerwartet, plötzlich und sehr radikal in das Leben des Betroffenen und verändert fast immer das ganze persönliche und soziale Beziehungsleben. Die Konfrontation mit der Diagnose Krebs führt unweigerlich zu einer Assoziationskette von äußerst negativen Begriffen, Vorstellungen und Zukunftsvisionen. Ängste steigen aus dem Unbewussten auf und begleiten von nun an jeden Gedanken, jede Handlung und Entscheidung. Die Erkrankung determiniert ab diesem Moment das ganze weitere Leben.

In dieser außergewöhnlichen und schwierigen Situation machen die Betroffenen sehr oft positive Erfahrungen mit einer regelmäßigen Yogaübungspraxis, die mittlerweile in vielen Einrichtungen angeboten wird. Die verschiedenen Stellungsvarianten und Bewegungsmöglichkeiten im Yoga und die mit spannkraftiger Einsatzfreude geleisteten Eigenaktivitäten, richten sich direkt an das Wohlergehen und die Gesundheit des physischen Körpers. Daneben wird die mentale Spannkraft durch die Anregung der Konzentrationsfähigkeit sowie der psychischen Auseinandersetzung gefördert. Die zahlreichen Übungen variieren dabei stark im Schwierigkeitsgrad, in der jeweiligen Intensität und in ihrer Wirkungsweise. Ein individueller Lernplan unter fachkundiger Leitung kann viele physische und psychische Parameter ansprechen und positiv beeinflussen.

Eine regelmäßige Übungspraxis wird beispielsweise durch den ständigen Wechsel von spannkraftigen Bewegungen und den darauf folgenden Ruhephasen das eigene Wohlbefinden sehr steigern können. Neben der Stärkung der Muskeln, Sehnen und Bänder wird außerdem die Wirbelsäule in all ihren Teilbereichen gut durchgestaltet. Das Herz-Kreislaufsystem harmonisiert sich

und eventuelle Stauungserscheinungen im Gewebe können sich besser abbauen. Alle Körperzonen erfahren anregende und belebende Impulse und finden somit in eine natürliche Frische und in eine neue Durchgestaltung. Die Konzentrationsschulung schenkt ein waches und aufnahmefähiges Bewusstsein und das Nervensystem erfährt durch eine abwechslungsreiche Übungsreihe eine Beruhigung und Stabilisierung.

Im Bezug zur Krebskrankheit ist zudem die Anregung der Ausscheidungsprozesse erwähnenswert. Diese finden normalerweise über den Darm, das Nieren-Blasen-System, außerdem über die Haut und über die Ausatmung statt. In vielen naturheilkundlichen Behandlungskonzepten wird die Ausscheidung mit sogenannten ausleitenden Verfahren angeregt. Verschiedenste Präparate fördern diesen ausleitenden Prozess und die Entschlackung des Körpers. Belastende Stoffe sollen auf schnellem und natürlichem Wege den Körper verlassen. Diese Anregung erfolgt im Yoga jedoch weniger durch den mechanischen Charakter der Übungen, beispielsweise durch die massage-ähnlichen Wirkungen der Stellungen, sondern mehr über den „bewusstseinsanregenden und das Nervensystem stimulierenden Aspekt“¹ der bei einer bewusst ausgeführten Yogaübung entstehen kann. Eine gesunde Ausscheidung findet nach den Beschreibungen von Heinz Grill dann statt, wenn auf natürliche Weise auch ein sogenannter Neubeginn im Bewusstsein eintritt. Dieser Neubeginn führt dann im Weiteren zum Loslassen von Altem und Unbrauchbarem: zur Ausscheidung. Man könnte im gewissen Sinne von einer mentalen Einleitung sprechen, die dann im weiteren Verlauf die körperliche Ausscheidung anregt.

1) Diese Aussage findet sich bei Heinz Grill, der sich dabei auf die neuen Eindrücke im Bewusstsein und die intensiven Empfindungen, die durch die Yogaübungen entstehen können, bezieht. Diese Wirkungen erfordern jedoch eine ordentliche und bewusste, von Gedanken belebte Übungsgestaltung nach den Kriterien seines „Neuen Yogawillens“.

In Gesprächen und Nachforschungen fällt im Besonderen auf, dass viele Betroffene eher selten schwer krank waren, bevor sie die Diagnose Krebs erhalten haben. In vielen Fällen ist es gar ein Zufallsbefund, der die Krankheit mit der Diagnose so plötzlich ins Leben katapultiert. Fiebergeschehen und allergische Reaktionen finden sich bei genauem Hinschauen und Hinterfragen sehr wenig im Lebenslauf der Patienten. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Menschen, die Allergien haben, sogar weniger an Krebs erkranken, als Personen, die überhaupt keine Allergien oder allergische Reaktionen aufweisen. Andersherum finden sich statistisch vermerkt sehr selten allergische Reaktionen bei Tumorpatienten. Bei Allergikern kann bereits in extremen Fällen ein kleines Katzenhaar oder eine unscheinbare Birken-Polle zu einem anaphylaktischen Schock (eine sehr starke allergische Reaktion) führen, wo hingegen beim Tumorgeschehen eine eher zu geringe oder überhaupt keine Reaktion stattfindet. Das Immunsystem erkennt das fremdartige Zellgewebe, das durchaus erschreckende Maße einnehmen kann, entweder gar nicht, oder es ist zu schwach für die Abwehr. Die Krebskrankheit beschreibt von diesen Gedanken ausgehend mehr das Bild einer Anergie.

Die Immunstärkung ist in der Krebsbehandlung ein wichtiger Therapieansatz. Neben zahlreichen Präparaten und Medikamenten wird zur Stärkung und Unterstützung auf die Ernährung und ebenso auf reichlich Bewegung und Aktivität geachtet. Darüber hinaus gibt es verschiedenste Ansätze, um beispielsweise mit positivem Denken und der Förderung von Lebensfreude, das Abwehrsystem zu stärken und zu unterstützen. Ganz unabhängig von den äußeren Maßnahmen und den mehr inneren psychologischen Anregungen bedarf das Immunsystem jedoch zusätzlich einer Stärkung der sogenannten Ich-Kraft des Menschen.

Dieses Ich oder Selbst, das im Sanskrit mit *paramātman* benannt wird und das klassische Ziel im Yoga, die sogenannte Selbstverwirklichung, kennzeichnet, steht mit dem Immunsystem in einer

Verbindung. Bei Verletzungen reagiert dieses komplizierte System normalerweise mit lokaler Wärme oder Hitzeanwallungen; bei einer generellen Infektion mit einem Fieberprozess. Rudolf Steiner verwies interessanterweise bereits vor etwa 100 Jahren darauf, dass in alledem, was wärmehaft ist im Menschen, die Ich-Organisation wirkt. Der anthroposophische Arzt Otto Wolff griff diese Aussagen von Rudolf Steiner weiter auf und bezeichnete die durch den ganzen Körper durchziehenden Wärmeprozesse als den Grund dafür, dass wir uns als ein Ich im Körper überhaupt erleben.

Die Krebskrankheit zählt ursprünglich zu den sogenannten kalten Krankheiten. In früheren Zeiten waren es vermehrt die Infektionskrankheiten, die den warmen Krankheiten zugeordnet werden und dem Menschen große Sorgen bereiteten. Es gab lange Zeit keine wirkliche Therapie für Pest, Cholera und Tuberkulose. Diesen Erkrankungen ist der Mensch heutzutage nicht mehr hilflos ausgeliefert. Es sind nun vermehrt die kalten Krankheiten wie Krebs und Nervenerkrankungen, die jedes Jahr immer mehr Neuerkrankungen fordern und sich gegenüber den derzeitigen therapeutischen Maßnahmen sehr resistent und unbeeindruckt zeigen. Bei diesen kalten Krankheiten finden sich Probleme oder Defizite im Wärmehaushalt des Einzelnen. Deshalb wird es verständlich, dass die Behandlung mit Wärme bei Krebs, die sogenannte Hyperthermie, in vielen Fällen sehr erfolgreich eingesetzt wird. Diese Therapie, die mehr zur Unterstützung bei Bestrahlungen und Chemotherapien zum Einsatz kommt und von einigen Autoren bereits als vierte große Säule (neben der klassischen Operation, der Bestrahlung und der Chemotherapie) in der Tumorthherapie genannt wird, ist in ihrer Anwendung kompliziert und individuell vom jeweiligen Patienten abhängig. In einzelnen Kliniken werden beispielsweise künstliche Fieberprozesse erzeugt, weil beobachtet wurde, dass sich nach schweren Infektionen mit hohem Fieber Krebszellen rückgebildet haben. Auch in anthroposophischen Kliniken wird die Misteltherapie genutzt,

um in der Nachsorge gezielt den Wärmehaushalt des Menschen anzuregen.

Vielleicht erscheinen diese Parallelen für den medizinisch ausgebildeten Facharzt sehr laienhaft, trotzdem soll auf die Zusammenhänge aufmerksam gemacht werden, denn die Beobachtung dieser durchaus erfolgreichen therapeutischen Verfahren, bei denen Wärme gezielt von außen angewendet oder mit bestimmten Verfahren auch im Körper erzeugt wird, drängt die Frage auf, wie der Mensch eigenständig und von sich aus Wärme erzeugen kann?

Körperliche und seelische Wärme im Menschen

Physiologisch betrachtet besitzt der Mensch einen Wärmeorganismus, der ihm bei großen Temperaturschwankungen einen relativ konstanten Wärmehaushalt von etwa $36,5^{\circ}\text{C}$ ermöglicht. Das Zentrum liegt im Bereich des Stoffwechsels. Von hier aus verströmt die Wärme radial in den Körper und über die Haut weiter nach außen. Die Temperatur auf der Haut beträgt bereits nur noch ca. 25°C . Der Wärmeprozess besitzt eine Bewegungsrichtung von innen (Stoffwechsel) nach außen in die Umgebung, in die er sich sehr schnell verliert. Abgesehen von der physiologischen Wärme, die durch den Stoffwechsel und durch Bewegung entsteht, finden wir beim Menschen auch eine Form von seelischer Wärme. Otto Wolff beschreibt die seelische Wärme als das eigentliche Wesen der Wärme an sich, ohne Umkleidung durch physische Substanzen oder Prozesse.²

2) Friedrich Husemann, Otto Wolff, Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst, Bd. I, Seite 111, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart