

Eine Lehre für Körper und Geist

Immer mehr ältere Menschen in der Schweiz machen Yoga. Nach den Übungen fühlen sie sich körperlich und seelisch besser. Der TopPharm Ratgeber traf drei Damen im Gruppenkurs und fragte nach. Dr. Jürgen Schickinger

Fast 40 Jahre Forschung: dauernd neue Experimente, Vorträge, Projekte und neue Konkurrenz. Der Zeit- und Leistungsdruck in dem Institut, in dem Johanna (67) forschte, war hoch. Da blieben kaum Augenblicke zum Nachdenken. «Ich habe gar nicht gemerkt, wie tief ich drin stecke», sagt sie rückblickend. Doch dann reagierte ihr Körper.

«Tu was für dich selbst!»

Zunächst fühlte sich Johanna nur unruhig, genervt, verspannt. Als Nächstes stellte der Arzt fest, dass ihr Blutdruck zu hoch war und ihr «körperlicher Allgemeinzustand» sehr schlecht sei. «Plötzlich musste ich regelmässig Betablocker (Medikamente, die Pulsfrequenz und Blutdruck senken) und andere Medikamente nehmen», erinnert sich Johanna mit Schrecken. Deshalb hörte sie 2005 auf zu arbeiten. Zur Erholung genehmigte sich die Mutter von zwei erwachsenen Kindern vier Monate Yoga-Einzelunterricht: «Ich habe gar nichts erwartet, sondern nur gedacht: Tu mal was für dich selbst!» Doch danach waren ihre Laborwerte wieder deutlich besser. Anschliessend belegte sie auch Yoga-Gruppenkurse. Heute hat Johanna kein Übergewicht mehr und ihr Blutdruck ist weitgehend normal. Sie nimmt nur noch gelegentlich Medikamente. «Und meine Familie findet, dass ich viel umgänglicher geworden bin», sagt die ehemalige Mikrobiologin.

Weniger Stress und mehr Freude

Johanna ist vielleicht ein extremer Fall. Doch Studien haben gezeigt, dass Yoga bei einigen Krankheiten hilft und anderen vorbeugt: Die Übungen können chronische Rückenschmerzen, Schlafprobleme, Kopfschmerzen und andere Beschwerden am Bewegungsapparat lindern. Sie fördern die Durchblutung, erhöhen die Fähigkeit, Stress zu bewältigen und sich zu erholen. Die Zufriedenheit mit der Arbeit nimmt zu, die gefühlte Belastung nimmt ab. Yoga stärkt das Körper- und Selbstbewusstsein, die Gelassenheit, hebt die Stimmung und steigert so genannte «transpersonale Qualitäten»: Verbundenheit, Dankbarkeit, Freude und Liebe werden stärker erlebt.

Beweglichkeit in Kopf und Körper hält gesund

«Es ist auch möglich, über Atemschulung den Blutdruck zu senken», erklärt Janet Zimmermann. Sie ist Vorstandsmitglied und Prüfungsexpertin bei Yoga Schweiz, dem ältesten nationalen Verband, und leitet seit mehr als zehn Jahren Kurse im Raum Basel. «Für ältere Menschen sind Mobilitätssteigerung und Kräftigung von grossem Nutzen», sagt sie weiter. Sie helfen bei allen Krankheiten des Bewegungsapparats – Arthritis, Arthrose, Rheuma, Rückenleiden. Ausserdem stärkt Yoga den Gleichgewichtssinn, so Zimmermann.

Auch Peter Oswald, der schon vor 50 Jahren seine erste Yoga-Schule eröffnet hat, glaubt, dass die Hälfte aller Senioren in Pflegeheimen sich wieder alleine anziehen und die Zähne putzen könnten, wenn sie Yoga betreiben würden. Der Leiter der Basler Asanga Yoga Akademie führt sogar andere Krankheiten – etwa an Herz und Darm – auf verfestigte «mentale Strukturen» zurück. Yoga sei in der Lage, diese zu lösen und so die Beschwerden zu lindern oder zu heilen, so Oswald: «Es ist unglaublich, was sich da tun kann!»

Eine Lehre für Körper und Geist

Darauf hofft auch Marlies: «Nach 35 Jahren als Krankengymnastin haben meine Knochen nicht mehr mitgemacht.» Ihre Hände und Beine wurden steif, haben geschmerzt. Vor sechs Wochen hat die 56-Jährige mit Yoga angefangen: «Das gefällt mir gut – es ist wie Krankengymnastik, nur viel sanfter und meditativer.» Ihre Schmerzen hätten schon etwas nachgelassen und ihre Knochen «knirschten» nicht mehr so arg, meint Marlies. Sie hofft, ihre Beine bald wieder so bewegen zu können wie früher: «Ich glaube, ich bin auf dem richtigen Weg.»

Die 59-Jährige Anna indes macht schon seit 30 Jahren Yoga. Damals litt sie noch nicht unter Fibromyalgie, chronischen Schmerzen, deren Ursache unbekannt ist.

Anna ist sich sicher, dass ihre Schmerzen, die ihr auch Schlafprobleme bereiten, ohne die Übungen schlimmer wären. Zudem hat sie gelernt, sich zu entspannen, was ihr beim Einschlafen hilft. Yoga sei auch für Gesunde gut, findet die Tontechnikerin deshalb: «Yoga ist ja auch eine geistige Lehre.»

Mit Gelassenheit aus der Altersfalle

Dem stimmt auch Yoga-Profi Janet Zimmermann zu. Neben einem neuen Körper- und Bewegungsbewusstsein entwickle sich grundsätzlich ein positives Lebensgefühl. Menschen, die Yoga machen, gehen nicht nur ökonomischer mit ihren Kräften um, sondern gewinnen zudem innere Ruhe, Gelassenheit und die Fähigkeit loszulassen, so Zimmermann: «Das hat mir mein Leben sehr erleichtert.»

Yoga-Veteran Peter Oswald ist davon überzeugt, dass yogatreibende Senioren bewusster leben. «Sie kommen heraus aus der Altersfalle und lernen wieder, ihre Ideale zu verwirklichen», sagt er: «Auch Sehnsucht, Freude und die Liebe kommen zurück.»

Eigene Grenzen erfahren und akzeptieren

Der Weg dahin fällt nicht immer leicht. «Bei mir liefen auch sehr schmerzhaft Prozesse ab, als ich mich mit mir selber auseinandersetzen musste», blickt Johanna zurück. Nach bestimmten Übungen sei sie regelmässig in Tränen ausgebrochen. Die Ex-Forscherin vermutet, je ehrgeiziger jemand ist, desto härter ist es auch, die eigenen Grenzen zu erfahren: «Ich habe manchmal noch die Tendenz, mir zu viel abzuverlangen.»

Tontechnikerin Anna hat in 30 Jahren Yoga gelernt, ihre Grenzen zu akzeptieren. Sie lassen sich nur mit viel Zeit und Geduld verschieben, weiss sie. Anderes dagegen ändere sich nie: Anna mag nämlich besonders die Beweglichkeitslektionen, Gleichgewichtsübungen dagegen bringen ihr nichts, auch nicht nach all den Jahren. Denn «im Prinzip» habe sich in ihrem Leben nichts geändert, erzählt Anna: «Aber heute, wo ich zu den reifen Damen zähle, nehmen die Lehrer Rücksicht, wenn du im richtigen Kurs bist.»

Die Harmonie in der Gruppe muss stimmen

Und den passenden Kurs zu finden, sei extrem wichtig. Harmonie und Vertrauen müssen vorhanden sein, betont Peter Oswald: «Gehen Sie zu mehreren Yoga-Lehrern und finden Sie einen, der zu Ihnen passt.» Er rät, sich vorab telefonisch zu informieren: Wie sehen die Übungen aus? Sind die Lehrer gut ausgebildet und erfahren?

Yogalehrerin Janet Zimmermann warnt: «Yoga ist ein weiter Begriff.» Es gibt Schulen, die meditieren nur, andere setzen auf sportliches «Power-Yoga». Generell sollte aber jeder Yoga einmal ausprobieren, findet sie: «Wenn die Übungen auf das Alter abgestimmt sind, gibt es keine Gefahren.» Allerdings hätten Anfänger oft das Gefühl, sie müssten etwas leisten und sich fordern, erklärt Zimmermann. Deshalb lässt sie ihre Schüler die Lektionen mit geschlossenen Augen machen. Dann konzentriert sich jeder auf sich selbst. Und keiner sieht, ob ein anderer etwas besser kann.

Yoga-Kurse für Ältere unterscheiden sich nur wenig von anderen

- längere Aufwärmphase
- langsamerer Ablauf, mehr Erholungsphasen
- teilweise mehr Hilfsmittel wie Stühle oder Kissen

Der «passende» Kurs

- Lehrer müssen eine gute Ausbildung haben
- Harmonie zwischen Lehrern und Schülern muss stimmen
- Übungen dem Alter und den körperlichen Möglichkeiten anpassen
- Sagen was man vom Kurs erwartet (eher sportlich oder meditativ etc.)
- Alter und Krankheiten angeben