

Sanfte Übungen, die Schmerzen lindern

INTERVIEW Renate Calmbach bietet in Erding einen Yoga-Kurs für Krebskranke und Genesene an

VON FABIAN HOLZNER

Erding/Hohenpolding – Yoga stärkt Körper und Geist und hat sich längst bei uns etabliert. Doch auch wenn der „Sonnengruß“ für die wenigsten nach einer höflichen Antwort verlangt, entstehen bei Renate Calmbachs Yoga-Angebot erst einmal Fragen. Vorbehalte wie „spirituelle Gymnastik in bunten Hosen“, kennt die Yogalehrerin aus Hohenpolding. Dass ihr neuer Kurs „Samt Yoga“ in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Erding gezielt Krebspatienten während und nach der Erkrankung anspricht, regt bei manchem sogar Zweifel. Die 52-Jährige ist selbst zweimal von Tumoren genesen. Im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt sie davon und wie ihr Yoga geholfen hat.

Die drängendste Frage vorweg: Was kann Yoga bei einer Krebserkrankung bewirken?

Wegezaubern kann es die Krankheit nicht, das ist unmöglich. Aber mit einer regelmäßigen Yoga-Praxis verbessert sich die körperliche und mentale Verfassung, trotz der teils starken ärztlichen Maßnahmen. Nebenwirkungen können gelindert werden. Der Betroffene wird selbst wirksam und kann zum Beispiel mit Lymphstauungen besser umgehen lernen. Mit den bekannten Asanas, aber auch Atemübungen kann unser Lymphsystem angeregt werden.

Warum ist das Lymphsystem so wichtig?

Die Lymphflüssigkeit ist so etwas wie die körpereigene Müllabfuhr. Durch die Eingriffe, die eine Krebsbehandlung mit sich bringt, also Operationen und in Folge Vernarbungen oder die Chemotherapie, ist es wichtig, die Lymphe wieder in Bewegung zu bringen. Das Lymphsystem hat keine eigene Pumpe wie etwa das Herz-Kreislaufsystem. So bringen schon ein Spaziergang oder gezielte Yogaübungen und regelmäßige Entspannung Linderung. Die Diagnose, die Therapien und die Gesamtsituation lassen den Betroffenen oftmals regelrecht in eine Schockstarre verfallen. Dieser Zustand verstärkt die ohnehin un günstige Ausgangssituation, lässt quasi die Lymphbahnen verstopfen.

Sowohl die körperliche als auch die mentale Verfassung kennen Sie aus eigener Erfahrung.

Ja, ich war zweimal von Tumorerkrankungen betroffen und weiß: Die Diagnose haut dich erst einmal um! Man fühlt sich mental schwach und gibt sich sogar einer gewissen Lethargie hin.

Sie wirken nicht so, als hätten Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt aufgegeben.

Als ich einen Tag vor Heiligabend 2007 die Diagnose Gebärmutterhalbkrebs bekommen habe, wurde mir eine Therapie empfohlen, die ich



Ganz entspannt: „Samt Yoga“ nennt Renate Calmbach – hier zeigt sie den Krieger II – ihren Kurs, den sie in Erding anbietet. Die Hohenpoldingerin will damit Krebskranke unterstützen.

FOTO: FABIAN HOLZNER

damals nicht akzeptieren wollte. Tatsächlich gab es eine Alternative – und zwei Jahre später kam mein Sohn Janus zur Welt.

Wir erging es ihnen direkt nach der Operation?

Ich dachte, ich bin geheilt, jetzt passiert mir nichts mehr. Damals lebte ich in Berlin, hatte sieben Jahre in meinem Beruf als Architektin pausiert und mich ganz um die Kinder gekümmert. Wegen der großen Aufgabe, drei Kinder zu betreuen, zu erziehen und zu fördern, habe ich nicht besonders gut für mich gesorgt, hatte kaum Auszeiten, wenig Zeit für Sport oder regelmäßige Entspannung. Ab 2013 hatte ich dann so starke Schmerzen, dass ich mich nicht mehr be-

wegen konnte. Mein Burnout war da. Mein Körper sagte: Stopp! Damals habe ich mich erinnert, dass mir Yoga immer gut getan hat. Denn ich bin Yogini, seit ich mit meiner ersten Tochter schwanger war, das war 1999.

Sind Sie den Schmerzen auf die Spur gekommen?

Bei der Operation wurden mir die Lymphknoten in der Leiste entnommen. Durch den Bewegungsmangel und die Vernarbungen war der Lymphstau so stark, dass mein fasziales Gewebe total verklebt war. Der dadurch entstehende Druck auf die Schmerzrezeptoren im Gewebe kann starke Schmerzen verursachen, obwohl es keinen physischen Grund dafür

gibt. Das wiederum macht müde. Als zu diesem Zeitpunkt angehende Yogalehrerin habe ich mich besonders mit Yin Yoga befasst – ein sehr passiver Yoga-Stil, der die Faszien lockert. Ich habe gemerkt: Das tut mir gut, ich fühle mich besser, da kommt wieder was in Gang. Durch eine regelmäßige Yogapraxis konnte ich nachhaltig schmerzfrei werden.

Aber Sie haben von einem zweiten Schicksalsschlag erzählt.

2022 hatte ich die Diagnose Meningeom – ein Tumor, der aus der Hirnhaut entsteht. Meine Beule, wie ich sie nannte, war schon etwas größer als eine Walnuss, drückte auf unterschiedliche Gehirnzentren und bereitete mir zu-

nehmend Probleme. Sie musste entfernt werden. Diese Tumorerkrankung stand übrigens in keinem Zusammenhang mit der ersten.

Waren Sie auf das, was kommt, vorbereitet?

Nein, es ging ja um das Gehirn. Jede Tumorerkrankung hat ihre Eigenheiten. Zwei Tage nach dem Eingriff wurde ich mit einer 20 Zentimeter langen Narbe auf dem Schädel aus dem Krankenhaus entlassen. Ich bin im November bei runtergelassenen Jalousien mit Sonnenbrille zu Hause rumgelaufen, bei Kerzenschein. Jedes bisschen Licht war wie ein Stich ins Gehirn. An Lesen oder Fernsehen war nicht zu denken. Doch irgendwann wollte ich keine Medikamente mehr nehmen. Hatte ja ein viel besseres Werkzeug zur Hand, meinen Atem, mein Yoga.

Wie kann Yoga in so einer Situation helfen?

Durch das viele Liegen ergaben sich wahnsinnige Muskelverspannungen. Aber ich wusste ja, was ich tun musste: meine Rückseite dehnen, damit sich die faszialen Narbenverklebungen an der Kopffaszie langsam auflösen. Das hat mir geholfen. Daneben habe ich viel meditiert – mein Gehirn also trainiert und viele Atemübungen gemacht. All das gehört ja auch zum Yoga.

Was können Sie den Teilnehmern von Samt Yoga mitgeben?

Die gebotene Umsicht und Rücksicht. Eine Yogalehrerin ohne „Yoga und Krebs“-Ausbildung, wie ich sie gemacht habe, hat nicht das medizinischen Basis-Hintergrundwissen. So gibt es Kontraindikationen, die gewisse Körper- und Atemübungen in unterschiedlichen Therapiephasen verbieten. Auch bin ich in der Lage, die Yogapraxis maßgeschneidert auf den einzelnen Teilnehmer auf. Auch mit Hilfe eines Stuhls kann geübt werden. Denn jeder, der atmen kann, kann Yoga praktizieren. Darüber hinaus werden Fantasie-Reisen gemacht, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem der Teilnehmer entspannt. Das Lymphsystem wird mit gezielten Asanas und Pranayama unterstützt. Übungen zur Vorbeugung von Osteoporose werden eingesetzt. Und nie zuletzt teilt man ja ein gemeinsames Schicksal. Und es wird viel gelacht, was die eigene Anspannung nimmt. Das alles fasse ich mit meinem Motto „Handeln, statt behandeln zu werden“ zusammen.

Weitere Infos

Der Kurs „Samt Yoga“ findet ab 11. September sechsmal montags von 9 bis 10.30 Uhr in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Erding. Am Mühlgraben 5, statt und dauert jeweils 75 Minuten. Der Kurs kostet 108 Euro, die Einzelstunde 20 Euro. Bereits am Montag, 4. September, gibt es um 9 Uhr eine kostenfreie Probe-Stunde. Eine Anmeldung ist unter Tel. (0 80 84) 5 14 97 68 (AB) oder über das Kontaktformular auf www.yogasprosse.de/notig