

Yoga bei

ENDOMETRIOSE

Ein sanfter
Blick auf die
weibliche
Mitte



x ENDOMETRIOSE-HERDE

Endometriose bedeutet für viele Frauen einen jahrelangen Leidensweg. Yoga kann Betroffenen helfen, Prozesse in Körper und Geist zu verstehen, der Dysbalance mit Annahme zu begegnen und tiefer in Kontakt mit der eigenen Weiblichkeit zu kommen

TEXT ● JANINE SCHNEIDER
ILLUSTRATIONEN ● SIMONA KOCH

Fünf bis fünfzehn Prozent aller Frauen zwischen der Pubertät und den Wechseljahren sind von Endometriose betroffen – so lautet die Schätzung in Deutschland. Wahrscheinlich sind es aber weitaus mehr, denn die gynäkologische Krankheit wird oftmals gar nicht oder erst sehr spät erkannt. Typische Symptome sind u.a. extreme Regelbeschwerden und spitze, scharfe Schmerzen im Unterleib, die auch unabhängig vom Zyklus auftreten können, sowie Schmerzen beim Sex; es gibt jedoch auch betroffene Frauen, die keine Schmerzen verspüren. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann die Folge der Erkrankung sein. Für viele bedeutet das eine enorme Einschränkung der Lebensqualität. Hinzu kommt psychischer und emotionaler Stress, denn der Kreislauf aus Schmerzen und Angst vor den Schmerzen geht nicht selten mit Gefühlen der Ohnmacht einher.

Die Schulmedizin begegnet Endometriose vorwiegend mit einer Symptombehandlung. Die Ursache gilt hier als unklar und die als chronisch eingestufte Krankheit als unheilbar. Doch erfreulicherweise wird auch hier versucht, durch die Integration von komplementärmedizinischen Verfahren ganzheitlicher zu agieren und das gesamte System positiv zu beeinflussen. Yoga wird empfohlen, um zu Wohlfühl und Stressabbau beizutragen. Doch Yoga kann noch weitaus mehr. Das yogische Wissen um die feinstoffliche Anatomie und Physiologie lässt Rückschlüsse auf den Ursprung der Dysbalance zu – und damit wird auch der Weg zurück zur Balance sichtbar. Bei diesem Weckruf im weiblichen Zentrum geht es um viel mehr als um Hormone, Gewebe und Menstruationsblut. Eine individuelle Yogapraxis kann Frauen dabei unterstützen, zurück in ihre ureigene Mitte zu finden.

PROZESSE IM PHYSISCHEN KÖRPER

Bei Endometriose sammelt sich Gewebe ähnlich der Gebärmutter-schleimhaut (*Endometrium*), das eigentlich

mit der Monatsblutung aus dem Körper abgehen sollte, außerhalb der Gebärmutterhöhle an. Dieses Gewebe lagert sich z.B. im Bauchfell, an den Eierstöcken oder der Vagina ab und kann zu Entzündungen, Verwachsungen und Narben führen. Endometrioseherde können sich auch an anderen Geweben oder Organen wie Darm und Harnblase bilden (was Schmerzen beim Wasserlassen oder Stuhlgang erklärt). Oft treten im Zusammenhang auch die so genannten Schokoladenzysten am Eierstock auf.

Die schulmedizinische Behandlung besteht aus einer hormonellen Therapie, um den monatlichen Zyklus auszuschalten, wodurch die Endometriose-Aktivität reguliert werden soll. Auch die Einnahme von Schmerzmitteln wird häufig verordnet. Eine andere Möglichkeit besteht in einer Operation in Form einer Bauchspiegelung, bei der das entartete Gewebe und gegebenenfalls Zysten entfernt werden. Die eigentlichen Ursachen einer Krankheit können aber nicht aus dem Körper herausgeschnitten werden. Darum ist es wichtig, den Fokus weg von Symptombehandlungen – die sinnvoll sein können, jedoch keine ganzheitliche Lösung sind – und hin zu einer tieferen Betrachtung des feinen Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele zu lenken. Das ist der Ansatz der *Yoga-Chikitsa*, der ganzheitlichen Yogatherapie.

ENDOMETRIOSE AUS YOGISCHER SICHT

Der weibliche Mikrokosmos im Kontext des yogischen Makrokosmos ist faszinierend: Jede Frau ist ein absolutes Unikat in Bezug auf ihre Konstitution, ihre Lebenserfahrungen und ihr Karma im Gepäck. Darum wäre es zu einfach, zu denken, ein gewisses „Rezept“ aus bestimmten Asanas, Atemübungen und Meditationen würde bei allen Frauen mit Endometriose helfen. Eine yogatherapeutische Betrachtung von Endometriose heißt, mit Liebe auf die individuelle Frau in ihrer Ganzheit zu schauen.

Yoga kann helfen, Symptome der Krankheit zu lindern, und das ist wertvoll. Holistisch betrachtet, ist Yoga ein

Weg der Ganzwerdung. Endometriose bietet die Möglichkeit, bewusster zu werden, Anteile von sich selbst kennenzulernen, die bisher im Verborgenen geblieben sind, die abgelehnt oder unterdrückt wurden. Krankheit entsteht aus der Sicht des Yoga immer durch eine Blockade im Fluss der vitalen Lebensenergie Prana. Sie weist darauf hin, dass das Leben einer Person auf der physischen oder geistigen Ebene nicht mehr in Übereinstimmung ist mit *Rta*, dem universellen Prinzip der Balance, der natürlichen Ordnung. Wo sich Endometriose im Körper manifestiert, macht dabei deutlich, welche Themen mitschwingen.

EINTAUCHEN IN DIE WEIBLICHKEIT

Endometriose betrifft das absolute Zentrum der Weiblichkeit einer Frau: die Gebärmutter. Deshalb wird bei einer ganzheitlichen Therapie der Bezug zum eigenen Frausein genau betrachtet. „Die Beziehung mit dem Fortpflanzungssystem und mit der Gebärmutter sind von großer Bedeutung für eine Frau“, sagt Sadhana Pezet, die als Hatha-Yoga-Lehrerin und Yogatherapeutin viele Frauen auf ihrem Weg begleitet. Sie ermutigt, wichtige Fragen zu stellen: „Wie hat eine Frau in ihrem bisherigen Leben diesen Raum in sich selbst geschützt, genährt und geehrt? Gibt es gewisse psychologische Veranlagungen, die sie dazu gebracht haben, diesen Raum in sich selbst nicht wertzuschätzen, sondern nur dessen sexuellen Aspekt wahrzunehmen? Wie sehen ihre Beziehungen aus? Und hat die Gesellschaft sie dazu befähigt, Respekt für ihre tiefe Weiblichkeit zu entwickeln?“

Nur wenige heranwachsende Mädchen und Frauen lernen in ihrer Kultur, ihre tiefe Weiblichkeit zu entdecken und zu feiern. Dieses Abgetrenntsein kann sich dann im Laufe des Lebens als Dysbalance manifestieren – ein Ruf des Körpers, genauer hinzufühlen. Selbst in den sensiblen Bereichen Sexualität, Verhütung und Menstruation besteht oft der Anspruch an Frauen, zu funktionieren, zu kontrollieren, zu optimieren. Der Einsatz von hormonellen Verhütungsmitteln, die auf einer



Sadhana Pezet hat die letzten vierzig Jahre ihres Lebens dem Studium und der Verbreitung der grundlegenden Prinzipien und der Praxis des traditionellen Yoga gewidmet. Sadhana unterrichtet Hatha-Yoga seit 1980 und leitet gemeinsam mit ihrem Mann Yogalehrer- und Yogatherapie-Ausbildungen.

www.shantarasa.com

Ebene Freiheit mit sich bringen, stört das natürliche Hormongleichgewicht, intra-uterine Kontrazeptiva können dazu führen, dass sich das sensible Gewebe der Gebärmutter verändert, und durch das Tragen von Tampons kann der natürliche Fluss des Menstruationsblutes beeinträchtigt werden. Aus yogischer Sicht kann das zu einer Störung von *Apana-Vayu* führen. *Apana* ist die nach unten strömende Energie, die die Ausscheidungsprozesse bestimmt – und somit auch einen starken Zusammenhang zur Fähigkeit des Loslassens aufweist. *Apana-Vayu* operiert im gesamten Unterbauch. Wenn es zu Blockaden kommt, kann auch die Energie im Beckenraum stagnieren.

MENSTRUATION ALS ZEIT DER ERMÄCHTIGUNG

Die monatliche Blutung ist eine wichtige Phase der Reinigung. Für alle Frauen ist es förderlich, sich während der Menstruation mehr Ruhe zu gönnen. Aber besonders für Frauen mit Endometriose – bei denen das Blut nicht ungestört aus dem Körper abfließt, sondern sich in anderen Bereichen des Körpers aufstaut – sollte der Fokus hier auf jeden Fall auf dem bewussten Loslassen liegen. „Endometriose bedeutet ein abnormales Gewebewachstum. Alles, was der Körper zu viel produziert, heißt auf der physischen und geistigen Ebene zu viel *Kapha*“, so Sadhana Pezet weiter mit Blick auf den Ayurveda. „Hier gibt es einen Aufbau von ungelöstem Material, von Impressionen durch Erfahrungen. Die Aufgabe ist, die geistige Stauung loszulassen, die insbesondere mit diesem Bereich des Körpers in Verbindung steht.“ Aus ayurvedischer Sicht bedeutet Endometriose eine übermäßige Anhäufung von *Kapha* in Bezug auf das Gewebe sowie ein Ungleichgewicht in *Pitta* in Bezug auf den Blutfluss und auf Entzündungsprozesse. *Vata*

„bewegt“ die beiden anderen *Doshas* schließlich in die Dysbalance. Eine individuelle *Panchakarma*-Kur, *Rasayanas*, konstitutionsgerechte Ernährung und heilsame Alltagsgestaltung helfen dabei, das *Dosha*-Gleichgewicht wiederherzustellen.

DIE SEELE NÄHREN

Wenn der Körper ständig damit beschäftigt ist, gegen ein Ungleichgewicht vorzugehen, kostet ihn das viel Kraft. Darum ist es bei Endometriose so wichtig, Stress zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken und die Vitalität (*Ojas*) zu fördern. Auch die Hormonbalance spielt eine große Rolle. Um in eine starke Verbindung mit der eigenen Weiblichkeit zu kommen, ist eine simple, aber sehr kraftvolle Praxis zu empfehlen: sich wieder tiefer mit Mutter Natur zu verbinden – denn die Zyklen der Frau sind natürliche Zyklen. Schon allein ein regelmäßiger Spaziergang im Wald oder das eigene Essen langsam und achtsam aus natürlichen Zutaten zuzubereiten, kann viel bewirken.

Doch noch wichtiger, als sich mit der eigenen Weiblichkeit zu verbinden, ist es, sich mit der eigenen Essenz, der essenziellen Natur, mit Bewusstsein zu verbinden. Denn Weiblichkeit, Männlichkeit oder auch Kultur spielen sich noch auf der Ebene der *Persona* ab, was uns im Hinblick auf unsere wahre Identität limitiert. Hierzu ist der Zugang zu *Buddhi*, dem höheren Intellekt oder Wissen, nötig. Dieser innere Kompass wird durch die spirituelle Praxis geschult. Er weist die Richtung zu heilsamen Entscheidungen und zu einer harmonischen Lebensweise.

Geduldig und annehmend zu sein – mit sich selbst und mit dem eigenen Prozess – ist vielleicht einer der größten Stützpfiler, und auch eine der größten Herausforderungen im Leben mit Endometriose. Sadhana Pezet teilt darüber hinaus ihre Erfahrung aus den vielen Jahren mit der Arbeit mit Frauen, die Hilfe bei Themen wie Fruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden, der Menopause oder Endometriose gesucht haben: „Einer der größten Faktoren für diese Frauen ist es, sanfter im Geist zu werden; sich selbst die Erlaubnis

zu geben, nicht mehr auf das Machen fokussiert zu sein, sondern mehr auf sich selbst zu achten.“ Und schließlich geht es immer wieder darum, die Perspektive auf das große Ganze zu lenken: „Mit dem weiten Blick von *Buddhi* kann eine Person vom Ort jenseits des kleinen Selbst aus arbeiten. Durch *Buddhi*, und schließlich durch Verbundenheit mit der eigenen essenziellen Natur, ist jemandes Identität nicht mehr an den physischen Körper und an das Universum mit all seinen Limitationen gebunden. Das erzeugt wahre Heilung.“

EINE FÖRDERLICHE YOGAPRAXIS BEI ENDOMETRIOSE

Eine Yogapraxis, zusammengesetzt aus verschiedenen Elementen wie *Asanas* (z.B. Gebundene Winkel-Haltung / *Baddha-Konasana* (siehe nächste Seite), Gebundener Winkel im Liegen / *Supta-Baddha-Konasana*, Haltung des Kindes / *Balasana* und Sitzende Grätsche / *Upavishtha-Konasana*), *Pranayama* (z.B. eine tiefe Bauchatmung, siehe Kasten, die Wechselatmung / *Anuloma-Viloma*, der siegreiche Atem / *Ujjayi* und der Bienenatem / *Brahmari*), *Yoga-Nidra* (beruhigt das Nervensystem) und Meditationen in Verbindung mit Visualisierungen (den Fokus liebevoll in den Beckenraum lenken), unterstützt dabei, den Uterus zu stärken, den Fluss von *Prana* zu fördern, den Beckenbereich zu öffnen und zu beleben, Stress abzubauen und in eine positive Ausrichtung zu kommen.

Die Schlüsselworte bei der Praxis sind: sanft, achtsam, nährend, regelmäßig und in Verbindung mit dem Atem. Ein guter Ansatz ist es, auszuprobieren, was einem selbst wirklich guttut. ●



Janine Schneider ist Yogalehrerin und hat Literatur sowie Online-Journalismus in Berlin und Köln studiert und im Medien- und Kommunikationsbereich verschiedener

Organisationen gearbeitet. Janine unterrichtet Hatha-Yoga mit Fokus auf Achtsamkeit und Atem.

www.wortschaetze.org
www.yoursoulspace.org

ÜBUNGEN

Gebundene Wickel-Haltung! BADDHA-KONASANA

Das „goldene Asana“ in Bezug auf alles, was mit dem weiblichen Fortpflanzungssystem zu tun hat.

- ➔ Komm in einen aufrechten Sitz. Ein Kissen als Unterlage hilft dabei.
- ➔ Winkle die Beine an und bring die Fußsohlen zusammen. Die Fersen kommen nah in Richtung Gesäß.
- ➔ Greif mit den Händen entweder um die Füße oder an die Schienbeine.
- ➔ Lass die Knie durch die Aktivierung der Beinmuskulatur nach außen in Richtung Boden sinken, ohne dich dabei zu verkrampfen. Spür die Erdung des Beckens am Boden.



Die Art und Weise, wie die Haltung ausgeführt wird, ist besonders wichtig: Komm in eine Aufrichtung vom Grunde des Beckens bis ganz nach oben in die Mitte des Brustraums. Hierdurch verändert sich der gesamte Energiefluss dieses Bereichs. Lenk den Atem tief in den unteren Bauchraum, damit er nicht im Brustraum stecken bleibt. Verankere deine Achtsamkeit dann annehmend im Becken. Die Haltung kann auch im Liegen durchgeführt werden (= Supta-Baddha-Konasana).

Tiefe Bauchaumung

Bei akuten Schmerzen wird der Atem oft flach und kurz, und der ganze Körper verspannt sich. Dann ist tiefes Atmen mit Fokus auf die Ausatmung förderlich. Eine einfache und effektive Übung ist die tiefe Bauchaumung (im Sitzen oder im Liegen). Die Ausatmung wird dabei auf die doppelte Länge der Einatmung ausgedehnt, was Körper und Geist dabei unterstützt, loszulassen. Die Hände können sanft und unterstützend auf den Unterbauch gelegt werden.