



TANZ DER HORMONE

Mit Yoga durch die Wechseljahre

Das Leben besteht aus Veränderung. Gewisse Entwicklungsphasen sind dabei besonders herausfordernd: die Pubertät, die Schwangerschaft und auch die Wechseljahre. In den Wechseljahren zeigt der Name, was Programm ist – nämlich Wechsel und Wandel.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

In den Wechseljahren findet ein Transformationsprozess statt, der je nach Intensität starke körperliche, geistige, spirituelle und emotionale Schwankungen auslösen kann. In dieser Zeit des Wandels können sich Kräfte quasi explosionsartig freisetzen. Diese Intensität bringt oftmals die körperlichen, geistigen und seelischen Strukturen durcheinander. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Turbulenzen und des Aufbruchs, die gleichzeitig eine Chance sind, einen Neubeginn zu wagen. Ein Aufbruch zu einem neuen Verständnis des Frauseins und zu mehr Freiheit. Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit rückt heran, jedoch

vollzieht sich damit sogleich auch ein Wandel hin zu einer neuen fruchtbaren und schöpferischen Kraft, die nicht mehr körperlich gebunden ist.

Yoga und Transformation

Gerade die energetische Dynamik der Wechseljahre lädt ein, Altes und Verbrauchtes loszulassen, um Neuem Raum zu geben, bis sich daraus wieder ein inneres Gleichgewicht und eine neue Struktur bilden. Weil es aber Zeit braucht, das Alte – die Bilder, Vorstellungen und Werte – loszulassen und das Neue für sich zu

definieren und zu akzeptieren, reagieren wir oft empfindlicher, sind dünnhäutiger und lassen uns leicht aus unserer Mitte bringen. Um so wichtiger ist gerade in dieser Übergangsphase eine Übungspraxis, die uns in unsere Mitte führt und sie stärkt. Yoga kann bei diesem Transformationsprozess eine große Unterstützung sein. Yoga ist Transformation. Yoga besitzt die Kraft, inneren wie auch äußeren Herausforderungen mit bewährten Mitteln entgegen zu treten. Weil Yoga als Übungssystem gleichermaßen Körper, Atem, Gedanken und Gefühle anspricht, haben sich bestimmte Übungen als besonders wirkungsvoll für Frauen in der Lebensmitte bewährt. Die verschiedenen Yoga-Übungen unterstützen den weiblichen Körper dabei, sich besser an die neue hormonelle Situation anzupassen. Sie helfen, wenig förderliche Gedanken und Gefühle zu erkennen und zu transformieren, so dass frau sich wieder wohl in ihrer Haut fühlt. Sie können so in eine neue Leichtigkeit und Freiheit führen.

Die eigene Einstellung zu den Wechseljahren überprüfen

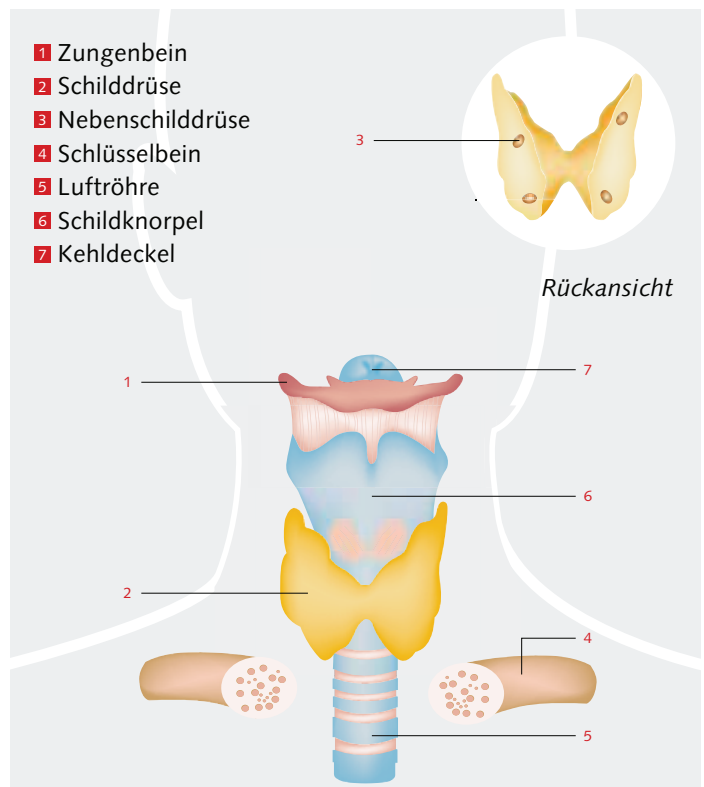
Sigmund Freud hat in seinen Vorlesungen über die Weiblichkeit gesagt: »Es ist bekannt, dass die Frauen, nachdem sie ihre Genitalfunktion aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch, rechthaberisch, kleinlich und geizig...«. Mit dieser Aussage wird sofort klar, welches Bild in unserer Gesellschaft über Frauen herrschte und auch heute noch herrscht. In anderen Kulturkreisen bekommt die »weise Frau« einen höheren Status in der Gesellschaft. Nicht so bei uns. Wenn das Älterwerden so negativ besetzt ist, dann bekommen die Wechseljahre automatisch ein negatives Image. Wir lehnen sie bewusst oder unbewusst ab und damit auch indirekt uns selber. Es ist deshalb ganz entscheidend für die Lebensqualität, mit welcher inneren Haltung wir die Wechseljahre erleben. Auch wenn die Forschung über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist noch in den Kinderschuhen steckt, haben doch viele Untersuchungen gezeigt, dass Bilder – beziehungsweise unsere innere Einstellung – eine deutliche Wirkung auf den Körper haben. Es hat sich gezeigt, dass wir über Bilder und die Vorstellungskraft zum Beispiel unseren Herzschlag oder auch die Körpertemperatur beeinflussen können, weil die Bildersprache eine direkte Verbindung zum vegetativen Nervensystem hat, welches den Herzschlag, die Verdauung, die Atmung und viele andere Körperfunktionen regelt.

Die Psychoneuroimmunologie zum Beispiel beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Nerven-, Hormon- und Immunsystem und erforscht, wie Gefühle und Gedanken das Immunsystem beeinflussen können. Depressionen, Ängste und Einsamkeit zum Beispiel schwächen die Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Dagegen wirken sich positive Gefühle wie Freude, Gelassenheit oder Liebe förderlich aus. Im Kontext der Wechseljahrbeschwerden ist es also ganz wesentlich, mit welchen inneren Bildern wir den Wechseljahren begegnen und welche Glaubenssätze in uns verankert sind. Yoga hilft, uns der Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, unseren Ängsten zu be-

gegenn und sie zu reduzieren und wohlwollender mit uns und anderen Menschen umzugehen. Im Haṭha-Yoga geht es darum, dem Körper mit der āsana-Praxis eine Struktur und Ausrichtung zu geben und ihn für die Energieerfahrung zu stärken. Mit den Atemübungen, prāṇāyāma, und den dazugehörigen Verschlüssen, den bandha, wird die Energie angereichert, harmonisiert und gelenkt. Die Konzentration richtet sich demzufolge nicht nur auf den Körper und den Atem, sondern vor allem darauf, welches innere Ziel wir mit einer Haltung oder Übung haben oder wohin die Energie gerichtet werden soll und welches innere Bild damit verbunden ist. Wichtig ist die innere Beteiligung an diesem Prozess, die Achtsamkeit, die Konzentration, die Visualisierung. Denn: Energie fließt immer dahin, wo die Aufmerksamkeit ist. Oder, um es mit den Worten aus einem der bedeutendsten Texte des Haṭha-Yoga zu sagen: »Dort wo prāṇa ist, aktiviert sich manas. Dort wo manas ist, aktiviert sich prāṇa.« (HYP 4.24)

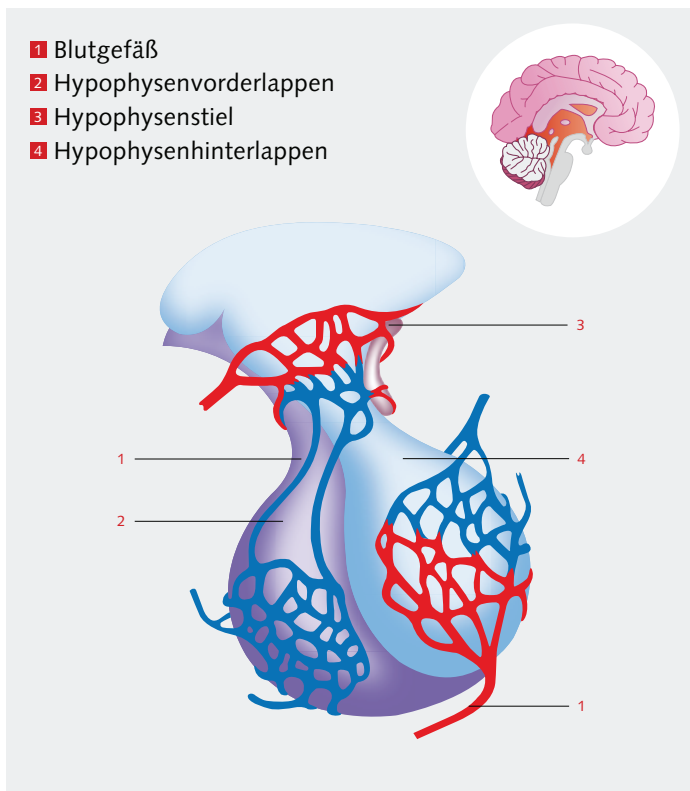
Yoga und die gezielte Anregung von Drüsen

Das Märchen, dass mit bestimmten āsana gezielt gewisse Drüsen wie die Schilddrüse angesprochen werden können und damit die Hormonproduktion in dieser Drüse angeregt wird, hält sich seit Jahrzehnten ganz eisern. Als Begründung beziehungsweise Bild wird dann gerne die Drüse mit einem Schwamm verglichen, der bei entsprechendem Druck Flüssigkeit – hier bestimmte Hormone – abgibt. Dieses Bild ist ungünstig und die Aussage ist nicht nur falsch, sie entspricht auch nicht dem Wissensstand der Physiologie und Medizin. Keine der endokrinen



Drüsen wie die Nebennieren, die Schilddrüse oder die Thymusdrüse, die Hormone bilden und abgeben, lassen sich von Druck oder anderen mechanischen Reizen beeinflussen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es einen grundlegenden Unterschied in der Funktionsweise der Drüsen gibt, die ihre Substanzen nach außen und solchen, die ihre Stoffe nach innen abgeben. Die Milchdrüsen beispielsweise geben bei Druck ein Sekret nach außen ab. Die Speicheldrüsen wiederum reagieren auf vegetative Reize: Sind wir hungrig und riechen den Duft eines leckeren Essens oder stellen uns ein solches vor, reagiert der Körper in der Regel mit einem vermehrten Speichelfluss.

Die endokrinen – griechisch für »nach innen abgebende« – Drüsen arbeiten ganz anders. Sie werden von der Hypophyse gesteuert, welche die globale Regulierung verschiedenster Stoffwechselprozesse untereinander übernimmt. Sie ist die Steuerzentrale vieler hormoneller Prozesse und wird ihrerseits von der »Master-Drüse«, dem Hypothalamus oder Zwischenhirn, gesteuert. Sie kontrollieren eine Vielzahl an Körperfunktionen, die miteinander verwoben sind, und tragen Sorge dafür, dass das innere Milieu aufrecht erhalten wird, in dem die Organe am besten funktionieren und die zahlreichen dafür notwendigen Prozesse aufeinander abgestimmt bleiben. Dabei wird ein Botenstoff ins Blut abgegeben, auf den die entsprechende Drüse dann reagiert. Mit anderen Worten: Die Regulation einer Drüse geschieht immer als Antwort auf das Zusammenspiel verschiedener Stoffwechselprozesse und dient dazu, das innere Milieu, die Homöostase oder die Balance, aufrecht zu erhalten.



Allerdings können beispielsweise Stress, Entspannung, körperliche Aktivität, ein Trauma, starke Emotionen oder die Qualität unserer Gedanken – ob wir »das Glas halb voll oder halb leer sehen« – dieses System fördern oder behindern.

Über die Wirkung von āsana

Ebenso schwierig gestalten sich die Diskussionen über die absolute Wirkungsweise von āsana. Dass man einem āsana eine bestimmte Wirkung zuordnen kann, klebt zäher in den Köpfen von Yogalehrenden, als Kaugummi an der Schuhsohle an einem heißen Sommertag. Mit einem āsana bringen wir den Körper in eine bestimmte Haltung und geben so einen ganz definierten Impuls in unser ganzes Menschsein. Abhängig davon, wie dieses »System« individuell strukturiert ist – wo gerade ein Ungleichgewicht herrscht, wo es unter anderem blockiert oder zu träge beziehungsweise überaktiv ist – wird es auf diesen Impuls ganz unterschiedlich reagieren. Schon klar: Eine Vorbeuge setzt einen anderen Impuls als eine Rückbeuge, eine Rotation einen anderen als eine Umkehrhaltung. Was die Übende jedoch als Wirkung erfährt, ist immer das Ergebnis der Gesamtheit der Yoga-Praxis – und die ist bei jeder Frau individuell. Wenn wir also überhaupt über die Wirkung eines āsana sprechen wollen, dann können wir immer nur in eine grobe Richtung weisen und dies nie absolut tun, im Wissen darüber, dass jeder Mensch auf die gleiche Übung anders reagieren wird.

Das kann Yoga

Unser System braucht ein gewisses Maß an Flexibilität, um Homöostase herzustellen. In den Wechseljahren verändern sich verschiedenste Parameter, die Reaktionsfähigkeit des Systems verlangsamt sich und greift nicht mehr optimal. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die Regulationssysteme des Körpers wieder auf die neue Situation eingerichtet haben. Gerade da gibt der Yoga eine wunderbare Unterstützung. Auf der Ebene des Körpers hilft der Yoga dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen. Yoga kann so die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre verringern. Auf geistiger Ebene schafft der Yoga einen Raum, in dem die Frau erkennen kann, mit welchen Werten, Vorstellungen und Konzepten von »Frausein« sie in ihrem Leben unterwegs ist und wie förderlich oder hinderlich diese für ihr Erleben von innerer Freiheit und Glück sind. Sie kann lernen, mit dem alltäglichen Stress gelassener umzugehen, um so mit mehr Energie und Optimismus in eine neue Lebensphase zu schreiten. Ich sehe es da wie meine Kollegen Imogen Dalmann und Martin Soder: Es ist immer die gesamte Übungspraxis, die wirkt und jede vegetative und hormonelle Regulation ist immer Ausdruck einer Dynamik des gesamten menschlichen Systems. Wenn Yoga bei Wechseljahrbeschwerden hilft – und das tut es selbstverständlich –, dann deshalb, weil offensichtlich die Regulationssysteme der Frau positiv erreicht werden und diese insgesamt besser greifen. Für den Erfolg braucht es allerdings eine individuelle und angemessene Praxis, abgestimmt auf jede Frau.

Die drei wichtigen Säulen eines Yoga-Programms für die hormonelle Balance

Āsana und bandha Üben mit dem Körper

Ein sorgfältig zusammengestelltes Übungsprogramm wirkt nicht nur auf die Muskeln und Gelenke, sondern auf alle regulativen Systeme im Körper, auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem, die alle miteinander vernetzt sind. Es hilft, den Alterungsprozess zu verlangsamen, indem die Elastizität der Wirbelsäule erhalten oder gar verbessert, muskuläre Spannungen abgebaut und harmonisiert und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Dadurch wird gleichermaßen die Darmtätigkeit angeregt und das Immunsystem gestärkt, was eine gesteigerte Vitalität zur Folge hat.

Die Atemübungen versorgen den Organismus nicht nur mit dem nötigen Sauerstoff, sie wirken gleichzeitig auf den Geist, so dass sich die mentale Kompetenz – die Fähigkeit sich zu konzentrieren, sich Dinge zu merken, geistig klar, ausgerichtet und flexibel zu sein – verbessert. Daraus resultiert eine Gelassenheit und Lebensfreude, die sich im Alltag bemerkbar macht.

Prāṇāyāma Üben mit dem Atem

Das Vegetativum ist auf direkte Weise mit dem Atemzentrum verknüpft. Die Art, wie wir atmen, beeinflusst unser vegetatives Nervensystem. Letzteres beeinflusst nahezu alle Körperfunktionen, so auch den Blutdruck, die Immunabwehr, die Stressverarbeitung, Verdauungsprozesse oder die mentale Leistungsfähigkeit.

Gerade in den Jahren des Wechsels haben sich Atemübungen ausgezeichnet bewährt, um die veränderte Hormonlage positiv zu beeinflussen. Atemübungen sind eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren. Ein gleichmäßiger, langer und ruhiger Atem wirkt klärend auf den Geist. Zudem unterstützt ein bewusster und tiefer Atem die Selbstheilungskräfte des Körpers. Als Energielenkung kann der Atem als Heilmethode eingesetzt werden, indem er in Gedanken gezielt zu einem Organ gelenkt wird. Grundsätzlich können der Einatmung vitalisierende, energetisierende und stimmungsaufhellende Qualitäten zugeordnet werden. Die Ausatmung wirkt tendenziell reinigend, beruhigend und entspannend.

Entspannung und Meditation Üben mit dem Geist

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr stark vom männlichen Pol – im Sinne von Aktivität, Leistung, Forderung, Intellekt und Verstand – bestimmt wird und sehr kopflastig ist. Folglich kommt in unserem Alltag vor allem die linke, die männliche Gehirnhälfte zum Zug. Indem wir Entspannung und Meditation mehr Raum geben und mehr Zeit zugestehen, wird die rechte, die weibliche Gehirnhälfte sozusagen zu neuem Leben erweckt.

Hier wohnen unter anderem die Kreativität und musische Fähigkeiten. Die Entspannung gibt uns die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen und Gefühlen nachzuspüren – sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Das hat zur Folge, dass sich neben dem körperlichen Wohlbefinden auch eine positive Stimmung einstellt. Frau lernt abzuschalten – vom Alltag, von der momentanen Lebenssituation, von belastenden Problemen – und außerdem besser mit sich selbst und ihrer Umgebung umzugehen. In der Meditation erreichen wir einen Bewusstseinszustand, in dem wir gleichermaßen wach und entspannt sind. In dieser Ruhe und Stille können wir tiefe Einsichten über uns und das Leben gewinnen und uns mit unserer Kraft verbinden.

Wir können lernen, Belastendes zu erkennen und loszulassen. Wir können erkennen, dass wir nichts festhalten können und dass aus dem Wunsch festzuhalten, Leid entsteht.