



N°127

Buddhistische Perspektiven

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

Ursache \ Wirkung • Sex und Spiritualität



und Spiritualität

€ 14,20 / CHF 18,10



www.ursachewirkung.com

Inhalt Ausgabe № 127

INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbrief
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

- 12 **Das Ego überschreiten**
Sex ist Teil des spirituellen Wegs. Sex und Spiritualität verbindet die Sehnsucht nach Ganzheit. *S. Rescio*
- 14 **Blickfang**
Sinnliche Bilder der kolumbianischen Künstlerin *Carolina Amaya* führen durch das Heft.
- 20 **Das Potenzial ganzheitlicher Sexualität**
Über eine Sexualität, die verbunden, einzigartig und ganz ist. *V. Dittmar*
- 24 **Visualisierungen**
Sex – wer mit wem, wie und wo?
- 26 **Ich entdecke meinen A-Punkt**
S. Wendel teilt ihre Erfahrungen bei einer Tantra-Massage.
- 30 **Im Einklang mit dem Körper**
Wie sich die bewusste Wahrnehmung des Körpers auf die Sexualität auswirkt, erklärt *K. Jonas* im Interview. *U. Gramm*
- 34 **Mehr Lust und Lebendigkeit**
Was Yoga beitragen kann, um mehr Lust zu empfinden, zeigt *K. Middendorf*
- 38 **Warum wir Berührung brauchen**
Die Massagetherapeutin *G. M. Kiebgis* erklärt, wie wichtig Berührung ist, auch in Krisenzeiten.
- 42 **„Lass dir nie von anderen einreden, was du fühlen solltest“**
Über Missbrauch in spirituellen Gemeinschaften spricht *U. Schiesser*. *U. Gramm*
- 46 **Über gebrochene Herzen**
B. Bender erzählt, wie er seinen Liebeskummer mit Achtsamkeit heilte.
- 50 **Bubble Interview: Fünf Fragen zum Thema Sex**
Wir haben einen Dharma-Lehrer, eine Geschlechterforscherin und eine Lerncoachin um Antwort gebeten.
- 54 **Der Mensch – von Ekstase durchflossen**
Wie es gelingen kann, freier zu werden und in den Zustand der Ekstase zurückzufinden schildert *I. Stephani* im Interview. *U. Gramm*



SEX UND SPIRITUALITÄT

Sex gehört zu einem lebendigen, gelingenden Leben dazu. Doch in unserer Gesellschaft bewegen wir uns zwischen den Polen Hypersexualisierung und Tabuisierung. Unsere Autoren, Autorinnen und Interviewpartner schildern unter anderem die heilsamen Aspekte von Lust und Sex, wie wichtig Berührungen für das Wohlbefinden ist, warum Ekstase freier machen kann und was das ganze mit Spiritualität zu tun hat.

Susanna-Sitari Rescio, Vivian Dittmar, Susanne Wendel, Katrin Jonas, Katharina Middendorf, Gabriele Mariell Kiebgis, Ulrike Schiesser, Bernd Bender, Ilan Stephani, Dr. Johanna Degen, Margrit Irgang, Christian Höller



Das Ego überschreiten 12

Sexualität und Spiritualität gelten vielen als unvereinbar, gerade in den Religionen. Aber sie gehören zusammen. Beide transzendieren die Dualität und lassen den Menschen erst ganz sein.

Susanna-Sitari Rescio, Seite 12

Sexueller Missbrauch 42

Sex in spirituellen Gemeinschaften ist ein heikles Thema. Über die Gefahren des Machtmissbrauchs und wie man sich schützen kann, berichtet die Psychologin *Ulrike Schiesser* im Interview mit UW, Seite 42



Abenteuer Sufipfad

Der Weg zum Grab des Mystikers Rumi in der Türkei ist lang und beschwerlich. Landschaftliche Schönheit, kulturelle Kostbarkeiten und die Gastfreundschaft lassen die Strapazen zu einem erfüllenden Erlebnis werden. Ein Reisebericht.

Nirmala K. Werner, Seite 72

Vom geglückten Geschenk 86

Geben bedeutet, Grenzen zu überschreiten und Verbundenheit zu üben *Lily Besilly, Seite 86*

- 58 **Partnersuche: Mehr Frust als Lust?**
Über Dating im digitalen Zeitalter schreibt *J. Degen*
- 62 **Die Übung wahrer Liebe**
Welche Haltung haben Buddhisten zu Sexualität? Die Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh spricht von der Übung wahrer Liebe. *M. Irgang*
- 66 **Kolumne Buddha & Psyche**
Queere Scham überwinden. *C. Höller*

LEBEN

- 68 **Das kann ich nicht!**
Was ist so schlimm daran, etwas nicht zu können oder Fehler zu machen? *N. Ponath*
- 70 **Geschmackssachen**
Zen-Köche stellen ihre Lieblingsrezepte vor. *L. Dürr*
- 72 **Abenteuer auf dem Sufipfad**
Zu Fuß von Istanbul zu Rumis Grab nach Konya. An sich schon Abenteuer genug. Erst recht gemeinsam als Familie mit Kindern. *N. K. Werner*
- 78 **Frag die Dharma-Lehrenden**
UW-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrerinnen und Lehrer.
- 82 **Yoga bei Krebs**
Eine Krebsdiagnose ist bedrohlich. Yoga kann hilfreich sein, damit umgehen. zu lernen. *A. Guthier* und *U. Gramm*

DISKURS

- 86 **Vom geglückten Geschenk**
Wie die Tugend der Großzügigkeit andere und auch uns selbst beschenkt. *L. Besilly*

FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*
- 92 **Bücher, Filme und Medien**
Interessante Neuerscheinungen der letzten Zeit
- 97 **Impressum/Vorschau**
- 98 **Was man alles ...**
Eine Kolumne von *H. Hertz*



Yoga kann bei Krebs unterstützen

Eine Krebsdiagnose ist häufig ein Schock. Viele Betroffene haben das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren. Yoga kann den Heilungsprozess unterstützen und helfen, dem Körper wieder zu vertrauen.

Antje Guthier, Ursula Gramm

Die Diagnose Krebs löst bei den meisten Menschen unmittelbar Angst und Ohnmacht aus. Oft muss unter Zeitdruck die Entscheidung über eine Behandlung getroffen werden, die lebensrettend sein kann, aber häufig auch gravierende Nebenwirkungen hat.

Darüber hinaus kann man sich vor, während und nach einer schulmedizinischen Behandlung Unterstützung holen, zum Beispiel durch Yoga. Mit Yoga können die Betroffenen selbst aktiv werden und lernen, mit der schwierigen Situation besser umzugehen.

Es gibt spezielle Kurse, die ganz auf die Bedürfnisse von Menschen mit Krebs zugeschnitten sind und die von speziell ausgebildeten Trainern geleitet werden.

Yoga hilft, Nebenwirkungen zu lindern

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Herz gleichermaßen einbezieht. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen sind wichtige Bestandteile der Praxis. In einem Yoga- und Krebs-Kurs sollen durch speziell an die Bedürfnisse von Krebspatienten angepasste Übungen die Selbstheilungskräfte angeregt und die Nebenwirkungen einer Krebserkrankung gelindert werden.

Viele Studien konnten mittlerweile den positiven Effekt von Yoga nachweisen. Seit 2021 wird der Einsatz von Yoga während und nach einer Krebstherapie unter anderem von der Deutschen Krebshilfe empfohlen (s. auch „Fakten“ am Ende des Beitrags).

Häufige Nebenwirkungen bei onkologischen Erkrankungen sind Bewegungseinschränkungen, Lymphödeme, Neuropathien, (Knochen-)Schmerzen, Fatigue-Syndrom, Osteoporose, Schlafstörungen und Depressionen.

Vor allem bei der Bewältigung des Fatigue-Syndroms, einer tiefen und totalen Erschöpfung, die auch Jahre später noch da sein kann, hat sich Yoga als ungemein hilfreich erwiesen. Auf Schlafstörungen kann man beispielsweise durch die sogenannte Wechselatmung, eine spezielle Atemtechnik, positiv einwirken und je

nach Tageszeit entweder den Sympathikus oder Parasympathikus anregen.

Häufig bilden sich nach einer Operation Ödeme. Spezielle Flow-Übungen regen den Lymphfluss an und bringen Stoffwechsel und Immunsystem wieder in Schwung.

Eine häufige und gravierende Nebenwirkung ist die Depression. Diese kann sowohl durch Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht ausgelöst werden als auch durch Krebsmedikamente, die den Hormonhaushalt des Körpers komplett durcheinanderbringen. In Yoga- und Krebs-Kursen wird mit geführten Meditationen, Atemübungen und Visualisierungen, vor allem mit Licht, versucht, positiv auf die Psyche einzuwirken.

Es ist erwiesen, dass allein der Gedanke „Ich bin im Licht“ bei geschlossenen Augen im Gehirn eine Ausschüttung von Glückshormonen bewirkt. Mit positiven Affirmationen wie „Es wird gut“, „Ich möchte in die Heilung gehen“ oder „Ich möchte wieder Freude empfinden“ wird versucht, das Gedankenkarussell der Ängste zu durchbrechen.

Auf die für bestimmte Krebserkrankungen typischen Bewegungseinschränkungen wird in den Kursen Rücksicht genommen. So können etwa Brustkrebspatientinnen bestimmte Dehnungen und Übungen in Bauchlage nicht durchführen, sie erhalten dafür Alternativen.

Selbstheilungskräfte und innere Heilung

Krebs macht die Betroffenen häufig kraftlos. Der Schock, die Strapazen der Behandlung, die Nebenwirkungen setzen dem Organismus zu und kosten Kraft. Daher gibt es eigene Kurseinheiten zu Themen wie „Wieder in die Kraft kommen“ oder „Ruhe und Entspannung finden“.

Yoga hilft, das Vertrauen in den Körper zurückzugewinnen, beispielsweise durch spezielle Atemtechniken, abgestimmte Körperübungen sowie kurze Meditationen. Während die Schulmedizin sich häufig auf die äußere körperliche Heilung konzentriert, können durch Yoga auch die Ebenen des Herzens und der Seele



HINTERGRUND

Persönliche Betroffenheit

Antje Guthier: „Durch meine Brustkrebserkrankung bin ich zum Yoga gekommen. Yoga hat mir sehr dabei geholfen, wieder Vertrauen in meinen Körper zu gewinnen und innerlich stabil zu werden.“

Auch bei der Überwindung meiner vielen durch die Therapien verursachten Nebenwirkungen war Yoga ein hilfreicher Weg. Die Yogaphilosophie, mit der ich mich intensiv beschäftigt habe, hat mir wieder Mut zum Leben gegeben.

Mein Wunsch ist, viele Menschen, die eine Diagnose Krebs haben, zu erreichen, um sie auf die wundervollen Möglichkeiten des Yogas aufmerksam zu machen. Ich bin glücklich, durch meine Kurse die Menschen in dieser schwierigen Situation liebevoll unterstützen zu können.“



TIPPS

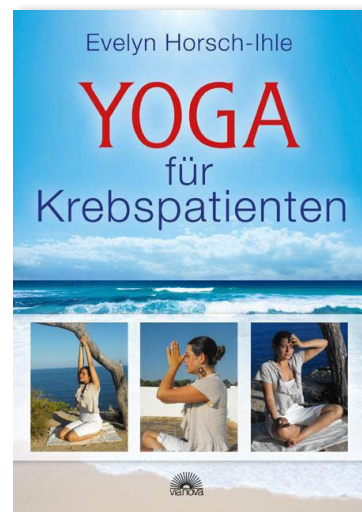
Hilfreiche Literatur und Websites

- Christel Schoen (Hg.): Krebs: Gemeinsam sind wir stark. Ärzte, Therapeuten und Betroffene berichten. BoD 2019.
- Evelyn Horsch-Ihle: Yoga für Krebspatienten. ViaNova 2011.
- David Servan-Schreiber: Das Anti Krebs Buch. Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln. Goldmann 2012.
- O. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton: Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen. Übungen zur Entspannung und Visualisierung nach der Simonton-Methode. Mit CD. Rororo Sachbuch. 2001.

Wichtige Informationen finden Betroffene auf der Website der Kammler-Akademie: www.yoga-und-krebs.de. Alle Angebote für Yoga-und-Krebs-Kurse sind dort nach Postleitzahlen sortiert aufgelistet.



Antje Guthier



Evelyn Horsch-Ihle, Yoga für Krebspatienten, Vianova Verlag 2011



HINTERGRUND

Fakten

Jedes Jahr werden circa 500.000 Krebsneuerkrankungen in Deutschland verzeichnet, davon rund 70.000 Brustkrebserkrankungen. Im Jahr 2018 kam die erste internationale Leitlinie für begleitende Verfahren in der Brustkrebstherapie heraus, in der Yoga und Meditation offiziell empfohlen werden. Die Leitlinie wurde von der SIO, der Society for Integrative Oncology, herausgegeben.

Seit 2021 gibt es in Deutschland die erste Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“, herausgegeben im Leitlinienprogramm Onkologie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Deutschen Krebshilfe (DKH).

Yoga wird darin ausdrücklich zur Linderung von Ängsten und Depressionssymptomen, zur Reduktion des Fatigue-Syndroms, zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Erhöhung der Lebensqualität empfohlen. Diese Leitlinie gilt für alle Krebserkrankungen.

Die gemeinnützige DGYO – Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie – hat es sich zur Aufgabe gemacht, Yoga immer mehr in der Medizin zu verankern und Wissenschaft und Forschung zu Yoga in der Onkologie zu unterstützen. www.dgyo.de

erreicht werden, die die innere Stabilität fördern. Kurze Hinweise auf die Yogaphilosophie, die behutsam in die Anleitungen während der Yogastunde einfließen, werden von vielen als unterstützend wahrgenommen.

Die Anregungen helfen, die Krankheit zu akzeptieren und dadurch mit mehr Ruhe und Zuversicht durch die Zeit der Behandlung zu kommen.

Kleine Gruppen für individuelle Bedürfnisse

Um die Qualität der Kurse zu gewährleisten, werden die Yoga-und-Krebs-Kurse mit wenig Teilnehmern durchgeführt. So kann man mehr auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen. Für Menschen, die nicht in Gruppen praktizieren möchten, sind auch Einzelstunden möglich. Vor Beginn des Kurses werden Vorgespräche mit den Trainern geführt, denn nur wenn sie den körperlichen sowie seelischen Zustand der Teilnehmenden kennen, können sie gezielt auf deren Bedürfnisse eingehen und Einschränkungen berücksichtigen.

Durch die Zusatzausbildung zum Yoga-und-Krebs-Trainer haben die Lehrenden ein fundiertes medizinisches Wissen über die verschiedenen Formen der Krebserkrankung, aktuelle Therapien und Nebenwirkungen. Auch erhalten sie ein solides psychologisches Grundwissen, um mit der emotional herausfordernden Lebenssituation der Teilnehmenden gut umgehen zu können. ✧

Antje Guthier war 39 Jahre lang Krankenschwester. Nach ihrer Brustkrebserkrankung schied sie aus dem Beruf aus, absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und vertiefte diesen Weg durch eine Zusatzausbildung zur Yoga-und-Krebs-Trainerin bei der Kammler-Akademie Köln. Sie lebt und unterrichtet in Mannheim. www.yoga-zeit.de



Ursula Gramm ist U+W-Redakteurin und lebt in Heidelberg.

Dennis Engel

Meditation, Achtsamkeit & Qi Gong



Kurse&Workshops



www.dennis-engel.com