

Mit Yoga den eigenen Rhythmus finden



In Meditationshaltung und das Om-Mantra singend: Lorenz, 11, Almuth, 14, Franziska, 14, Neele, 15, und Julie, 13 (v.l.)



Körperliche Bewegung und eine gute Atemtechnik sind für viele Menschen mit angeborenem Herzfehler besonders wichtig. Dabei kann Yoga helfen – auch Kindern und Teenagern.

Sieben Teenager sitzen im Schneidersitz auf lilafarbenen Yogamatten in einem Fitnessraum im Leipziger Stadtteil Schleußig. Ihre Arme liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen nach oben. Dann erklingt das yogatypische „om“. „Passe deine Bewegungen deinem Atemrhythmus an. Jeder in seinem Tempo. Wichtig ist, dass der Atem immer fließt“, leitet Ina Münsberg mit ruhiger Stimme an. „Einatmen, Arm heben, nach oben führen, ausatmen, vor dein Herz. Geht nur soweit, wie es euch guttut!“ Die renommierte Yogalehrerin und Diplom-sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig leitet seit rund einem halben Jahr eine Gruppe mit 6- bis 10-jährigen und eine Gruppe mit 11- bis 16-jährigen Mädchen und Jungen.

NEELE, 15:

»Für mich ist es ganz wichtig, dass man beim Yoga mit Gleichaltrigen zusammenkommt und sich austauschen kann. Die Atemübungen kann ich auch auf dem Stuhl vor einer Klassenarbeit machen, das hilft.«

Das Training zeigt Erfolge: Noch ein paar Ansagen weiter und der Sportsaal hat sich plötzlich in einen Wald voller Yoga-Bäume verwandelt. Der Baum ist eine klassische Übung, bei der die Teilnehmer auf einem Bein balancieren, das andere Bein anheben, das Knie nach außen drehen, den Fuß oben an die Innenseite des Schenkels drücken, die Arme heben, ihre Bäuche anspannen und einige Zeit konzentriert in dieser Position verharren. „Der Baum kräftigt sehr viele Muskeln und fördert das Gleichgewicht enorm. Die Kinder lernen dabei sich zu fokussieren“, erläutert Ina Münsberg.

Die Mädchen und Jungen, die an diesem Donnerstagnachmittag im Leipziger Studio „ZEITGEIST – Gesundheit & Lebensqualität“ trainieren, sind mit einem schweren Herzfehler zur Welt gekommen. Die meisten von ihnen haben ein Fontanherz, aber auch Kinder mit anderen Herzfehlern sind dabei. Beim HerzchenYoga,



so der Name des deutschlandweit ersten Angebotes seiner Art, können die Betroffenen abseits der Kurse von großen Kliniken und Rehasentren einer auf sie zugeschnittenen Aktivität nachgehen. Die Yogaübungen, die von der Initiatorin des Konzepts Sophia Scholz in Zusammenarbeit mit der von ihr ausgewählten Yoga-Lehrerin Ina Münsberg entwickelt wurden, orientieren sich am klassischen Hatha-Yoga, der von bewusst ausgeführten ausbalancierenden Haltungen, Bewegungen, Atemübungen und Meditation geprägt ist.

Diese weltweit populäre Richtung verbindet eine Festigung des körperlichen und innerlichen Gleichgewichtssinns mit einer Stärkung und Flexibilität der Muskeln sowie einer Harmonisierung der Energiezentren. „Wir wollen, dass die Kinder und Jugendlichen ihren Körper auf achtsame Weise besser kennenlernen, dadurch ihre Stärken und Schwächen erkennen und ihre Grenzen wahrnehmen, damit sie erfahren, wann sie eine Pause brauchen, und lernen, was sie tun können, wenn sie entspannen wollen. Sie sollen erfahren, dass es auch für sie möglich ist, durch gezielte Aktivität ihre Lebensqualität zu verbessern“, so Ina Münsberg.

Ein ganz normaler Kurs für ganz normale Herzkinder

Ausgedacht hat sich das HerzchenYoga die EMAH (Erwachsene mit angeborenem Herzfehler) Sophia Scholz aus Grimma bei Leipzig. Die heute 38-Jährige weiß, wie sich die Übungen anfühlen, denn sie selbst ist mit nur einer funktionsfähigen Herzkammer zur Welt gekommen, einem der schwersten angeborenen Herzfehler. „Dass Menschen mit nur einer Herzkammer leben können, ist erst seit Beginn der 80er-Jahre möglich, dank eines speziellen herzchirurgischen Verfahrens, der Fontan-Operation“, erzählt sie. Zwei große Eingriffe hat Sophia Scholz hinter sich gebracht, beide waren erfolgreich: Mit ihrem Fontanherz kann die engagierte junge Frau ihren Alltag heute weitgehend frei gestalten und sie schafft es, in ihrem Job als Kosmetikerin deutschlandweit zu arbeiten. Das funktioniert deshalb so gut, weil sie ihre Belastungsgrenzen kenne und diese akzeptiere. „Genau dabei hat mir Yoga geholfen. Aus Yoga schöpfe ich Kraft durch die Bewegung und durch die Kunst, in meinem eigenen Tempo zur Ruhe zu kommen“, erzählt sie.

Jasmin, 13, im Baum: Die Yogaübung Vrksasana setzt innere Balance voraus. Sie verleiht Mut, Sicherheit und Stabilität.



Toni, 13, in der Kobra, der Bhujangasana. Diese Haltung stärkt den Rücken, befreit und gibt neues Selbstbewusstsein.

Sophia Scholz erinnert sich, wie sie als kleines Mädchen darunter gelitten hat, dass es für herzkranken Kinder keinerlei spannende Bewegungsangebote gab, bei denen man sich wohlfühlen konnte. „Meine Eltern haben mich auf Rat eines Arztes schließlich zum Behindertenschwimmen geschickt. Dort fühlte ich mich aber als einzige Herzkrankte echt gemobbt, weil ich einfach viel fitter aussah, als ich mit einem halben Herzen war“, erzählt sie. Viele herzkranken Kinder seien wie ihre gesunden Klassenkameraden eigentlich grundsätzlich sportbegeistert, dürften und könnten aber nicht alles machen und fühlten sich deshalb immer und überall als Exot. „Es ist so schwer, etwas zu finden, das dem eigenen Limit entspricht.“ Für Sophia Scholz erwachte vor diesem Hintergrund der Traum, in einem „ganz normalen Fitnessstudio“ einen „ganz normalen Bewegungskurs“ für „ganz normale Herzkinder“ anzubieten: Die Idee von HerzchenYoga war geboren. „Der Kurs basiert auf meinen Erfahrungen und meinen Umfragen bei anderen Betroffenen. Und deshalb freue ich mich riesig, dass es inzwischen deutschlandweit Anfragen gibt.“

Ina Münsberg korrigiert Julie, 13, beim Trikonasana-Dreieck, das die Brust für eine bessere Atemqualität erweitert.

TONI, 13:

»Beim Yoga habe ich gelernt, richtig zu atmen und dadurch runterzukommen. Meiner Mama habe ich auch schon eine Übung gezeigt, den Fisch, weil sie Rückenschmerzen hatte, und dann gingen die weg!«

Die Körperwahrnehmung schärfen

Durch speziell ausgesuchte und angepasste Yogaübungen können die Betroffenen nun gezielt trainieren, bewusster zu atmen und bei jeder Übung ihre persönlichen Grenzen auszuloten. Die bedächtig ausgeführten Bewegungen vermitteln innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Kraft und Entspannung, ein verbessertes Körperempfinden und damit auch eine Steigerung des Selbstwertgefühls sowie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

„Für uns alle ist Yoga eine Art Therapie, aber das fühlt sich nicht so an“, sagt Sophia Scholz. „Das ist das Erfolgsgeheimnis!“ Die chronisch kranken Kinder kommen gerne zum Yoga. Es bewirkt in ihnen etwas und hilft jedem, egal mit welchem Herzfehler er lebt. „Wenn man von betroffenen Eltern oft hört, wie we-





Toni, 13, Lorenz, 11, Almuth, 14, und Franziska, 14, (v.l.) nehmen ihren Atem in der Entspannungshaltung Savasana bewusst wahr.

nig es bei ihren Kindern im regulären Sportunterricht klappt, dann ist doch dringend etwas geboten!“ Deshalb sei es auch so wichtig, dass man außerhalb des Sportunterrichtes etwas findet, das klappt. Natürlich gehe es nicht an jedem Tag gleich gut. „Aber das ist normal beim Yoga!“

Dass dieser erste HerzchenYoga-Kurs 2018 so erfolgreich starten konnte und für alle Teilnehmer kostenlos ist, ist dem Opernball Leipzig, einer Spende der Stiftung „Leipzig hilft Kindern“ und dem Leipziger Verein „Kinderherzkammer“ zu verdanken. „Wir sind sehr stolz, ein Teil dieses Projektes zu sein. Auch wir erachten dies als sehr wichtig. Für die Entwicklung, aber vor allem auch für die soziale Verwirklichung und Findung der kleinen Herzenskämpfer im Alltag!“, sagt Nadine Groß vom Vorstand des Vereins, der vor 15 Jahren von Kinderkrankenschwestern und Eltern herzkranker Kinder ins Leben gerufen wurde.

Obwohl Ina Münsberg über eine jahrelange Erfahrung als Yogalehrerin verfügt, hat auch sie mit HerzchenYoga Neuland betreten und sich deshalb besonders detailliert auf jedes Kind vorbereitet. „Ich habe

ALMUTH, 14:
**»Yoga ist eine Sportart,
 bei der ich alles
 mitmachen kann.
 Das ist sonst nicht so!«**

von jedem Teilnehmer einen fünfseitigen Bogen über die Krankengeschichte erstellt und einige intensive Arztgespräche geführt. Die Herzfehler sind ja ganz unterschiedlich. So gilt es alles, was man macht, individuell anzupassen.“ Die ehemalige Leistungsturnerin achtet dabei sehr auf einen fließenden Atem und holt sich während des Kurses immer wieder ein Feedback darüber ein, wie sich eine spezielle Haltung oder Bewegung für die Kinder anfühlt. Im letzten Dreivierteljahr haben diese Kinder große Fortschritte gemacht, bekräftigt sie.

Positive Einflüsse in den Alltag hinüberretten

Damit besondere Bewegungs- und Entspannungskurse für herzkranke Kinder wie HerzchenYoga umgesetzt werden können, braucht es neben den engagierten Eltern, den zielstrebigen Initiatoren und den beseelten Lehrern auch erfahrene Kardiologen als Berater. Dr. Christian Paech vom Herzzentrum Leipzig betreut die vierzehn Herzpatienten der beiden Yogakurse schon seit Jahren. „Aus Sicht der Kinderkardiologen leistet das Projekt HerzchenYoga einen wichtigen, beispielgebenden und sehr unterstützenswerten Beitrag zur aktiven Sportförderung mit präventivem Charakter für Patienten mit angeborenem Herzfehler“, betont er. Diese Art



Balancierende Yoga-Bäume: Die sieben Teenager vom Leipziger HerzchenYoga-Kurs mit der Diplomsportwissenschaftlerin Ina Münsberg (3. v.l.)

»Yoga stärkt die Kinder rundum!«

Drei Fragen an die Berliner Professorin für Pflegewissenschaft Prof. Dr. Ingrid Kollak, deren neues Fachbuch „Yoga in Vorsorge und Therapie“ Ende Mai 2019 erscheint.

Frau Kollak, Sie beschäftigen sich wissenschaftlich mit dem Bereich Yoga und Gesundheit. Wie kann Yoga herzkranken Kindern nützlich sein?

Prof. Dr. Ingrid Kollak: Yoga macht diesen Kindern tatsächlich gute Angebote. Körper- und Atemübungen verbessern die Durchblutung, fördern die Versorgung der Organe mit Sauerstoff, verringern entzündliche Prozesse und halten fit und beweglich. Das zeigen Studien der letzten Jahre. Ebenso weisen sie eine Reduzierung von Angst und Stress durch Yoga nach, weil die Kinder merken, wie sie durch Haltung und Atmung Einfluss auf ihr körperliches und psychisches Wohlergehen nehmen können. Diese Erfahrung, durch das eigene

Tun etwas zu bewirken, ist stärkend – speziell, wenn die Umwelt einen als krank oder nur eingeschränkt belastbar wahrnimmt.

Wie kann Yoga bei Krankheit und Krisen konkret helfen?

Für Kinder mit einem angeborenen Herzfehler eignen sich Haltung- und Bewegungsübungen, spezielle Atemtechniken sowie Übungen zur Konzentration und Meditation. Das stärkt die Kinder rundum. Individuelle Bedürfnisse der Kinder sind zu berücksichtigen, und gut ist es, die Eltern zu schulen und sie die Wirkungen des Yoga erleben zu lassen, damit sie ihre Kinder beim Üben unterstützen können.

Was hat sie an den neuesten Yoga-Studien überrascht?

Überraschend ist die hohe Studienzahl zu vielen körperlichen und psychischen Leiden. Gut finde ich die Sorgfalt in der Forschung sowie zunehmende Untersuchungen zur Wirkung einzelner Übungen, um klientenorientierte Yogaprogramme anbieten zu können. Neue Personengruppen werden erreicht und deren Vorsorge und Therapie durch Yoga verbessert. Es gibt neue Fragen, wie z.B. danach, welche Art des Yoga jungen Frauen hilft, ihren Körper zu bejahen, statt immer nur Gewichtsreduzierung als Antwort auf alle Fragen zu geben.

Die Fragen stellte Martina Hinz.

der körperlichen Bewegung sei für alle seine Patienten möglich und könne gut individuell angepasst werden. Insbesondere der allgemeine Angstabbau vor sportlicher Betätigung und die Förderung eines positiven Selbstbildes seien als sehr hilfreich anzusehen. „Über diese allgemeinen Effekte hinaus lassen sich für einzelne Patientengruppen, wie zum Beispiel Patienten mit Fontanphysiologie, durch Atem- und Entspannungstechniken auch spezifische Vorteile im Sinne einer positiven Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems erzielen“, bestätigt Dr. Christian Paech.

Die positiven Einflüsse des Yoga durch die gezielte Kombination kräftigender und entspannender Körperhaltungen sowie Atemübungen sind in den letzten Jahren auch Gegenstand wissenschaftlicher Studien geworden. Als Pionier der Kinderyogaforschung gilt heute der Leipziger Professor Dr. Marcus Stück, Autor des 2011 erschienenen Buches „Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen“. Zuletzt hat die Berliner Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Ingrid Kollak die positiven Wirkungen des Kinderyoga in der Vorsorge und Therapie in ihrem neuesten Buch beschrieben (siehe Interview).

„Die yogatypischen Körper- und Atemübungen können die Kinder überall in ihrem Alltag gebrauchen. Ob im Kinderzimmer oder vor einer Prüfung, es hilft immer“, schwärmt indes die Kursinitiatorin Sophia Scholz. Und wenn dann auch noch als Überraschungsbesuch Fabio Coltorti, der Ex-Spieler von RB Leipzig, an einem Nachmittag im Studio auftaucht und den Jugendlichen von seiner Yoga-Begeisterung erzählt, spätestens dann gehören Yoga-Übungsklassiker wie Hund, Kobra und Baum für die Herzkinder zu den coolsten Aktionen im Alltag.

Martina Hinz

Kontakte & Infos HerzchenYoga

- ▶ Ina Münsberg: www.zeitgeist-consulting.de
- ▶ Sophia Scholz: 0176 62038934, scholz.sophia@yahoo.de

Zum Weiterlesen:

- ▶ Sport und Bewegung mit angeborenem Herzfehler, Sonderdruck (siehe Seite 47)
- ▶ Marcus Stück: Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen. Schibri Verlag, 9,80 Euro. ISBN 978-3-86863-066-4
- ▶ Ingrid Kollak: Yoga in Vorsorge und Therapie. Fachbuch mit Übungen für Atmung, Bewegung und Konzentration. Hogrefe Verlag, 34,95 Euro. ISBN 978-3-456-85893-7