



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 31. März 2021

## **Ganzheitliche Wirkkraft von Yoga bei Demenz** **Yogaelemente und Atemtechniken kennenlernen**

*Yoga ist eine Schatztruhe, in die Jede\*r hineingreifen und sich das nehmen darf, was er oder sie braucht, so die Maxime unserer Referentin Natalie Stenzel.*



*Natalie Stenzel ist zertifizierte Yogalehrerin mit therapeutischer Herangehensweise, global vernetzt, Autorin und Dozentin. Sie selbst sagt über sich, sie unterrichtet mit Hirn, Herz und Humor. Der Yoga ist eine jahrtausendalte philosophische Lehre und Übungspraxis aus Indien – heute mehr denn je in westlichen Ländern hoch aktuell und präsent. Seit dem 20. Jahrhundert wurde es intensiv weiterentwickelt und wird heute in vielerlei Formen gelehrt und praktiziert: für jedes Gender und Alter, in jeder Lebensphase und in der Gegenwart keiner Religion mehr*

angehaftet. Yoga kann man unabhängig vom Gesundheitszustand und körperlicher Befindlichkeit praktizieren. In diesem Sinne hat Natalie Stenzel der Schatztruhe „Yoga“ selbst Neues hinzugefügt. Unter anderem hat sie speziell seit 2013 das Konzept: „Yoga kennt keine Demenz®“ entwickelt. Es befasst sich mit Möglichkeiten statt mit Einschränkungen von Menschen mit Demenz und gibt ihnen auf diese Weise ein Stück Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Selbstwahrnehmung.

Die Gründerin und Inhaberin von *Kijana Yoga* lebt nach mehreren Auslandsaufenthalten mit ihrer Familie in Peißenberg/Oberbayern. Sie „pilgert“ seit 20 Jahren auf dem Yogaweg mit allen Höhen und Tiefen, verfasst immer wieder Fachartikel und gibt Interviews zu ihrem Herzensthema Yoga für Menschen mit Demenz. Sie ist in Deutschland, Schweiz und Österreich als Dozentin tätig und bietet In-house-Schulungen für Institutionen und Einrichtungen an.

Am 31. März 2021 folgten rund 40 Zuschauer\*innen per Live-Schaltung von zuhause aus ihren Ausführungen zum Thema „Ganzheitliche Wirkkraft von Yoga bei Demenz“. Die zuschauenden Teilnehmer\*innen bekamen einen kleinen Einblick in die Geschichte des Yoga, Besonderheiten, die es zu beachten gilt bei Übungen für Menschen mit Demenz und die Wirkungen von Yoga bei diesen Menschen.

### **Geschichte des Yoga**

Das Ziel von Yogaübungen ist es, durch bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen, Atemtechniken sowie Meditation, den Körper, den Geist und die Seele miteinander in Einklang zu bringen, d.h. in Verbindung mit sich selbst zu kommen und den Geist mit dem Ewigen zu verbinden.

Yoga hat im Laufe der Zeit viele Wandlungen und Verzweigungen erfahren. Skulpturen, die Yogahaltungen zeigen, legen die Vermutung nahe, dass es schon vor 5.000 Jahren in Indien praktiziert wurde. Wirklich verfolgen lässt sich die Geschichte des Yoga aber anhand wichtiger Schriften und Übersetzungen, die im Laufe der Zeit verfasst wurden.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Der indische Gelehrte *Patanjali*, der vermutlich zwischen dem 2. Jhd. v. Chr. und 2. Jhd. n. Chr. gelebt hat, gilt als Verfasser des *Yogasutra*. Darin wird der 8-gliedrige Yogapfad geschildert. Die 195 Sutren (Lehrverse) geben einen Überblick über die Ziele, die Philosophie und die Struktur der Disziplin des Yoga und der Meditation. Ein weiterer essentieller Text ist die *Hatha Yoga Pradipika*. Autor war Swami *Svatmarama*, der in der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts lebte.

Yoga hielt in Deutschland, genau wie in anderen europäischen Ländern, ab dem 18. Jahrhundert Einzug, insbesondere durch die Intellektuellen August Wilhelm von Schlegel und Wilhelm von Humboldt.

Nennenswert ist auch Swami *Vivekananda*. Er sprach 1893 in Chicago als erster Hindu vor dem Weltparlament der Religionen und hat wie kein anderer die abendländische Kultur auf den Weg des Yoga geführt. Der Schweizer Psychiater *C.G. Jung* hielt im Jahr 1932 ein Seminar zur „Psychologie des Kundalini-Yoga“, das anschließend in Buchform erschien. Die Faszination steigerte sich insbesondere in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts zu einer Welle, die bis heute andauert.

Am 1. Dezember 2016 wurde Yoga in die *Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit* aufgenommen.

Yoga ist in der Breite der deutschen Gesellschaft angekommen und wird wertgeschätzt. Es wird gegenwärtig von den Krankenkassen als verhaltensbezogene primärpräventive Maßnahme zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen anerkannt.

### **Der Weg des Yoga**

Die Basis für den Yogaweg ist das Lernen und Lehren aus der *Yogasutra* des Patanjali:

- Übungen mit dem Körper
- Übungen mit dem Atem
- Übungen mit dem Geist

### **Der Atem - Pranayama**

Der Atem spielt eine zentrale Rolle im Yoga; wenn der Atem ruhig fließt, dann kann auch die Lebensenergie ruhig fließen. Das wirkt sich auf alle körperlichen und geistigen Funktionen aus. Mit dem Atem kommt bei der Geburt die Lebensenergie in den Körper und das Ausatmen ist im Sterbeprozess der letzte Akt.

Das Einatmen sollte durch die Nase geschehen. Die Nasenschleimhaut übernimmt in der Nase eine Art Pfortneraufgabe. Sie bildet die erste Hürde zwischen Außenwelt und Körperinnerem zum Schutz vor Keimen und Schmutzpartikeln, die mit der Atemluft in den Körper gelangen können. Die Atemluft wird auf ihrem Weg durch die Nase auf Körpertemperatur angewärmt und geht in den Bronchialbaum. Beim Atmen durch den Mund gerät alles, was im Mundraum ist, in die Lunge und die Luft wird nicht angewärmt. Infolge könnten ältere Menschen und Menschen mit Demenz durch Einatmen über den Mund gegebenenfalls leichter eine Lungenentzündung bekommen. Das Ausatmen soll über die Nase stattfinden, um die verbrauchte Luft fast vollständig aus dem Körper zu bringen.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Atemübungen können gut mit dem Rezitieren von Mantras verbunden werden. Bei der Rezitation von Mantras wird dem Atem Raum gegeben und die Stimmentwicklung gefördert.

**Mantra** bezeichnet eine heilige Silbe, ein energiegeladenes Wort oder eine heilsame Wortfolge. Das kürzeste und meist verwendete Mantra ist die Silbe OM.

Symbol für OM



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Om\\_-\\_symbol.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Om_-_symbol.png)

### **Yoga kennt keine Demenz®**

Die Säulen von *Yoga kennt keine Demenz®* sind

- achtsame und sorgfältig ausgewählte Körperbewegungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama), d.h. Aufmerksamkeit auf den Atem lenken mit dem Ziel, zu beruhigen und zu entspannen
- Meditation als Entspannungstechnik mit Visualisierung, Traumreisen, Körperreise, Mantra singen

Natalie Stenzel ist davon überzeugt, dass eine Yogapraxis für Körper, Atem, Geist und Spiritualität auch auf Menschen mit Demenz eine positive Wirkung hat. Rückmeldungen seitens Einrichtungsleitungen, Pflege- und Betreuungskräften sowie eigene Beobachtungen bestätigen dies:

- Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Erleben des Atems
- Abnahme der Schmerzkonzentration
- Erkennbare Stimmungsveränderungen
- Körperliche Fähigkeiten werden wiederentdeckt und beschwingen die Stimmung
- Heitere Gelassenheit stellt sich ein

### **Übung zur Wahrnehmung**

Natalie Stenzel demonstrierte drei mögliche Übungen, wie sie sie auch in Seniorenzentren, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, in der Akut-Geriatrie als Übung anbietet, und ermutigte die zuschauenden Teilnehmer\*innen, mitzumachen. Durch die Übungen werden die Atmung und damit die Energie im Körper bewusster wahrgenommen. Man braucht keine Matte für die Ausübung. Es kann auch ein Stuhl oder ein Rollstuhl verwendet werden. Jede\*r Übende absolviert dabei die Übungen so, wie er\*sie es kann.

- Die Übenden sitzen in aufrechter Haltung, denn äußerlich aufrecht heißt auch innerlich aufrecht sein, und es wird so Raum für die Atemmuskulatur und Lungen geschaffen.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

- Die Füße stehen parallel nebeneinander auf dem Boden (wenn möglich werden die Trittbretter am Rollstuhl hochgeklappt), so sind sie mit der Erde „verwurzelt“. Auch die Sitzbeinhöcker sollen gut gespürt werden. Die Beinstellung zur Hüfte ist gerade ausgerichtet, die Knie zeigen nach vorne.

Für die **erste Übung** zur Wahrnehmung des Atems werden zuerst die leicht geballten Hände sanft auf den Brustkorb gelegt. Es erfolgt ein Ein- und Ausatmen, während sich der Brustkorb hebt und senkt. Anschließend werden die Hände auf die unteren Rippen und dann auf den Bauch gelegt. Wiederholung jeweils fünf bis acht Mal. Durch diese Übung wird der Körper energetisiert.

Die **zweite Übung** war die gezeigte Wechselatmung aus der Yogapraxis in einfacher Weise. Zuerst wird das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen geschlossen und durch das linke ein- und ausgeatmet. Gibt es nach einigen Atemzügen Unterschiede zwischen dem rechten und linken Nasenloch? Dann wird das linke Nasenloch geschlossen und durch das rechte ein- und ausgeatmet. Man kann diese Atmung öfter üben, um die Sauerstoffzufuhr zu verbessern. Für Menschen mit Demenz wird es 4 bis 5 Mal empfohlen.

Für eine beruhigende Handstellung werden in der **dritten Übung** die Arme wie eine Schale in den Schoß gelegt. Dabei liegt die linke unter der rechten Hand, die Daumenkuppen berühren sich.

Am Ende des Vortrags wurden die Zuschauer\*innen gefragt, womit sie den Begriff des Yoga verbinden. Auf den Bildschirmen erschienen 19 Antworten. In erster Linie wird Yoga assoziiert mit

- Entspannung
- zu sich selbst kommen
- Achtsamkeit
- Achtung auf den Atem



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

# Was ist Yoga?

selbstwahrnehmung  
zu mir kommen      entspannung überall  
ein bei sich ankommen  
zu mir selber kommen      körperliche anforderung  
meditative atemgymnastik  
achtsamkeit u übung      körper und geist stärken

**bewegung und entspannung**

sport unklare spiritualit      zu mir zu finden  
ein weg zu mir selber      entspannung und training  
körperübungen meditation      entspannung  
haltung bewegung atmung  
entspannung in bewegung

Es gibt eine Vielzahl von Büchern und Webseiten zu Yoga. Doch wer ernsthaft Yoga praktizieren möchte, sollte, so die Referentin, das nicht ohne qualifizierte Anleitung tun.

## Weiterführende Links und Literatur

[www.kijanayoga.de](http://www.kijanayoga.de) | Webseite von Natalie Stenzel

<https://alzheimer.ch/de/ich-habe-demenz/das-tut-mir-gut/magazin-detail/477/yoga-ist-eine-schatztruhe-fuer-alle> | Beitrag der Referentin zum Thema „Yoga und Demenz“

[www.yogazeit.at/yoga-bei-demenz](http://www.yogazeit.at/yoga-bei-demenz)

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*