



## Wie Yoga mir geholfen hat: eine Pflegegeschichte

Es gibt eine große Anzahl von Betreuern, die Menschen auf der ganzen Welt helfen. Diejenigen in Großbritannien nähern sich 7 Millionen. Laut Carers UK sind drei von fünf Leuten wird irgendwann in unserem Leben eine Pflegeperson sein. Hier teile ich meine Erfahrungen als Pflegekraft und wie Yoga mir geholfen hat, die schwierigsten Zeiten zu meistern. Pflegekraft werden Vor ein paar Jahren pflegte ich einen geliebten Menschen, der eine lähmende und verheerende Depression entwickelte. Als Hausarzt höre ich Hunderte von Patientengeschichten über Depressionen; die Symptome der Hoffnungs- und Hilflosigkeit, Erregung, Grübeln, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Obwohl ich das alles schon einmal gehört hatte, &hellip;



Es gibt eine große Anzahl von Betreuern, die Menschen auf der ganzen Welt helfen. Diejenigen in Großbritannien nähern sich 7

Millionen.

Laut Carers UK sind drei von fünf Leuten wird irgendwann in unserem Leben eine Pflegeperson sein. Hier teile ich meine Erfahrungen als Pflegekraft und wie Yoga mir geholfen hat, die schwierigsten Zeiten zu meistern.

## **Pflegekraft werden**

Vor ein paar Jahren pflegte ich einen geliebten Menschen, der eine lähmende und verheerende Depression entwickelte. Als Hausarzt höre ich Hunderte von Patientengeschichten über Depressionen; die Symptome der Hoffnungs- und Hilflosigkeit, Erregung, Grübeln, Schlaflosigkeit, Suizidgedanken. Obwohl ich das alles schon einmal gehört hatte, hatte ich noch nie eine solche seelische Qual aus erster Hand erlebt, so nah an meinem Zuhause - so beständig, grausam und schwächend.

Ich startete in den vollen Action-Modus: stürzte mich kopfüber in den Kampf gegen eine Krankheit, von der ich dachte, dass ich sie so gut kenne. Ich glaubte arrogant, dass ich die Antworten finden würde, um dieses Problem zu lösen. Ich recherchierte verschiedene Therapien und Spezialisten, setzte Hoffnungen auf immer mehr Medikamente, führte alle Interventionen durch, die mir einfielen, von Ernährungsumstellung, Bewegung und Mikromanagement im Alltag. Ich dachte darüber nach, uns aus der Stadt zu verlegen, um einen Hund zu bekommen. Ja, ich habe sogar jemandem ohne Willen oder Energie Yoga und Meditation angestrengt. Egal was ich tat, nichts schien zu helfen.

Das Leben hat sich verändert. Aus Monaten wurden Jahre und die Depression war unaufhörlich, allgegenwärtig. Ich hatte ständige Angst vor dem, was als nächstes neues Elend bringen könnte, und bereitete mich jeden Tag darauf vor, neue Krisen zu bekämpfen. Ich konnte weder zu Hause noch bei der Arbeit der Fürsorgerolle entkommen und entwickelte Anzeichen von Mitgefühlsmüdigkeit - ich war erschöpft, gereizt und

unverbunden, unfähig zu Empathie oder Nützlichkeit.

Eine Definition von *Mitgeföhlsmüdigkeit* (Merriam-Webster-Wörterbuch):

*„die körperliche und geistige Erschöpfung und der emotionale Rückzug, die diejenigen erfahren, die kranke oder traumatisierte Menschen über einen längeren Zeitraum pflegen. Im Gegensatz zu Burnout, das durch alltäglichen Arbeitsstress verursacht wird, resultiert die Mitgeföhlsmüdigkeit aus der Übernahme der emotionalen Belastung durch die Agonie eines Patienten.“*

## **Yoga als Zuflucht, Freund und Lehrer**

In dieser Zeit begann ich eine zweijährige Yogalehrerausbildung. Rückblickend begreife ich erst jetzt, wie glücklich es war, darin

einzutauchen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie Yoga mich in den Jahren, in denen ich fürsorglich war, festhielt und mir eine Lebensader warf.

Die Erlaubnis, etwas anderes zu tun, als sich zu kümmern, war riesig. Auf der Matte zu sein wurde zu meiner Selbstfürsorge. Ich verließ das Haus, um am Unterricht teilzunehmen, verband mich mit einer Yoga-Community voller freundlicher Seelen und verbrachte genauso viel Zeit mit Lachen wie mit Weinen. Und natürlich halfen die Körper-, Atem- und Meditationspraktiken an und für sich – sie beruhigten auf magische Weise einen Geist und Körper, die voller Schuldgefühle, Wut, Groll und Traurigkeit waren.

Yoga-Philosophie wurde zu einer lebendigen Praxis. So viele der Lehren sprachen mich direkt an – wie Songtexte, die in Momenten des Herzschmerzes tief durchdringen, habe ich sie aufgesaugt. Eines Tages, als ich frustriert war, dass ich den Unterricht verpasst hatte, versicherte mir meine Lehrerin: „Du machst dein Yoga von *nicht* heute zum Unterricht kommen.“ Ich erkannte zum ersten Mal, dass die Praxis von Liebe, Freundlichkeit und Fürsorge genau dort Yoga in Aktion ist.

Die innere Arbeit des Yoga hat mir geholfen, meine Psychologie zu überarbeiten – Akzeptanz aufzubauen und neue Perspektiven auf ein verändertes Leben zu eröffnen. Indem ich Gelassenheit kultivierte, versuchte ich, nicht verzweifelt an den guten Tagen festzuhalten und den schlechten zu widerstehen. Ich habe aufgehört, mich dem Yoga zuzuwenden, um einfach zu entkommen, und bin mit Schmerzen verbunden, rein und raus. Indem ich nach innen schaute, öffnete ich mein Herz Stück für Stück für alles, was sich entfaltete und ließ meine Ängste fallen. Irgendwie tauchten frisches Mitgefühl und Empathie, die über die Jahre verloren gegangen waren, wieder auf, ebenso wie Freude.

Ein Auszug aus **(Link entfernt)**

*„Die Alternative ist, das Leben zu genießen, anstatt sich daran zu klammern oder es wegzuschieben. Wenn du so leben kannst, wird dich jeder Moment verändern. Wenn Sie bereit sind, das Geschenk des Lebens zu erleben, anstatt damit zu kämpfen, werden Sie in die Tiefe Ihres Seins bewegt. Wenn Sie diesen Zustand erreichen, werden Sie beginnen, die Geheimnisse des Herzens zu erkennen. Das Herz ist ein Ort, durch den Energie fließt, um Sie zu erhalten. Diese Energie inspiriert dich und erhebt dich. Es ist die Kraft, die dich durchs Leben trägt‘*

Eines Tages hörte ich auf zu versuchen, ein Retter zu sein. Ich erkannte, dass ich mich pflegen und nicht heilen musste, und verstand, dass es nicht meine alleinige Verantwortung war, etwas oder jemanden zu reparieren. Ich bemühte mich, bedingungslos zu lieben und entdeckte bemerkenswerterweise, dass dies mehr als genug war.

Durch die Yoga-Praxis bin ich mir selbst aus dem Weg gegangen und sah Wege zum Handeln mit mehr Klarheit vor mir aufleuchten. Wie alle Herausforderungen des Lebens gab mir diese Fürsorge das Geschenk persönlichen und spirituellen Wachstums. Und obwohl ich für immer in Arbeit war, wurde ich ein besserer Betreuer und hoffentlich auch ein besserer Arzt.

## **Meine Tipps für Pflegende**

- **Erkenne** Sie sind eine Pflegekraft. Betreuer werden oft nicht gesehen und gehört. Sie betrachten sich möglicherweise nicht als Pflegeperson, weil Sie dies in Ihrer Verantwortung übernehmen oder eher emotionale als physische oder praktische Unterstützung leisten. Im Vereinigten Königreich sind rund 1,5 Millionen unbezahlte Pflegekräfte im Bereich der psychischen Gesundheit tätig. Erkenne, was du für einen anderen Menschen tust.
- **Schrei** Lass dich weinen, bemitleide dich selbst und lass alle Emotionen aufsteigen und lass sie raus. Haben Sie schon einmal in Savasana geweint? Ich auch, und es ist

in Ordnung.

- **Gut genug** Sie können nicht mehr als Ihr Bestes tun. Hören Sie auf, sich selbst die Schuld zu geben, und wissen Sie, dass es in Ordnung ist, Grenzen zu setzen. Grenzen sind der Schlüssel, um ein Ausbrennen zu vermeiden.
- **Bitte um Hilfe** Du musst nicht alleine sein. Menschen sind bemerkenswert und werden Sie immer wieder mit ihrer Freundlichkeit überraschen. Wenn Sie fragen, können Sie Kraft und Unterstützung an Orten finden, von denen Sie nicht wussten, dass sie existieren – Freunde, Familie, Arbeitskollegen oder andere Betreuer, die wissen, was Sie durchmachen.
- **Meine Zeit.** Weil Sie es brauchen und verdienen. Laut dem UK State of Caring Report 2019 von Carer konzentrieren sich 64 % der Pflegenden nicht auf ihre eigenen Bedürfnisse. Und meine Zeit bedeutet nicht nur, dich um dich zu kümmern *Basic* Vergessen Sie nicht die Dinge, die Ihnen Freude bereiten, und verbringen Sie Zeit an diesem Ort, wann immer Sie können.
- **Hab Vertrauen** Die schlimmsten Zeiten werden nicht ewig dauern. Nimm Zuflucht in den ruhigen Momenten, die kommen. Und erlaube dir – schau einfach, ob du kannst – dem Universum und der Entfaltung dessen zu vertrauen, was sein wird.
- **Praktiziere Yoga** Nimm aus deiner Praxis, was du kannst – Auszeit, Bewegung, Meditation, Ruhe, Gemeinschaft. Wisse, dass Yoga wirklich mehr umfasst als körperliche Praxis – etwas, das ich lange Zeit nicht richtig zu schätzen wusste. Es gibt Reichtum und Weisheit in seinen Lehren, wenn du dich ihnen öffnest, die dein Leben verändern können.

Für Unterstützung und Informationen des Pflegepersonals:

<https://carers.org/>

(Link entfernt)

<https://carers-network.org.uk/>

Unterstützung für psychisch Kranke: <https://www.mind.org.uk/information-support/helping-someone-else/carers-friends-family-coping-support/am-ia-carer/>

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**