

**Vanessa Oswald, Sarah Prößler, Theresa Walz, Marie Ilzhöfer, Meinolf Siepermann, Volker Maas, Vivien Loesse, Sarah Otten & Wilhelm Bloch**

## Yoga als Entspannungsmethode für Eltern krebskranker Kinder – Potenziale und Herausforderungen aus Elternsicht<sup>1</sup>

### Summary

Parents of children diagnosed with cancer are exposed to high psychological stress. A yoga program (4 weeks, 3 times a week, supervised and self-administered training) offered by the German Sport University Cologne at the Children's Hospital Amsterdamer Straße Cologne aims to provide support to those affected. Based on 6 interviews, it was found that the yoga training helped to reduce emotional burdens and improve well-being in the short term. However, the demanding (clinic) daily routine posed a significant challenge in planning and implementing the yoga sessions. Individualized training concepts are needed to anchor yoga programs for parents of children and adolescents with cancer in the healthcare structure.

### Zusammenfassung

Eltern von an Krebs erkrankten Kindern sind hohen psychischen Belastungen ausgesetzt. Durch ein Yoga-Programm (4 Wochen, 3x/Woche, betreutes und selbständiges Training) der Deutschen Sporthochschule Köln im Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße soll den Betroffenen Unterstützung angeboten werden. Anhand von 6 Interviews zeigte sich, dass durch das Yoga-Training die emotionalen Belastungen kurzfristig abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden konnten. Allerdings stellte der anspruchsvolle (Klinik-)Alltag eine große Herausforderung bei der Planung und Durchführung der Yoga-Einheiten dar. Es bedarf individualisierter Trainingskonzepte, um Yoga-Programme für Eltern von an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen in der Versorgungsstruktur zu verankern.

**Schlagerworte:** Yoga, Kinderonkologie, Krebs, Eltern, Erziehungsberechtigte

---

<sup>1</sup> Dieses Projekt wurde durch hochschulinterne Forschungsförderung der Deutschen Sporthochschule Köln gefördert, Fördervertrag L-11-10019-201-102000.