(1. Teil)

Rückenschmerzen:
Heilung durch
Bewegung

Hoffnung für den Rücken

Die eine Seite der Wahrheit: Es gibt keine Formel gegen Rückenschmerzen! Und die andere: Man kann etwas dagegen tun! – mit sanften körper- und bewegungsorientierten Therapien.

Rückenschmerzen und ihr Facetten-Reichtum

Rückenschmerzen sind eine häufige, wenn nicht die häufigste Ursache, von der Arbeit fern zu bleiben und in der Freizeit zur Untätigkeit verurteilt zu sein. Sie sind der Grund für frustrierende Bewegungsunfähigkeit und Hilflosigkeit bis hin zu mangelndem Selbstwertgefühl und der Hoffnungslosigkeit, nur noch begrenzt das tun zu können, was man wirklich will.

Unzählige Menschen machen sich Sorgen um ihren Rücken. Die Bandbreite der Betroffenen ist vielschichtig. Rückenschmerzen erleiden Büroangestellte und Hausfrauen, Arbeiter, die sich im Freien aufhalten, genauso wie diejenigen, die in Gebäuden tätig sind. Sie machen nicht Halt vor gesellschaftlichen Schichten, Geschlecht oder Körperbau. Aktive und passive Menschen, alte und junge Leute sind gleichermaßen betroffen.

Moshe Feldenkrais (1904-1984)

Muskuläre Irrtümer

Menschen, die regelmäßig im Fitness-Studio trainieren und dennoch Probleme mit dem Rücken haben, sind fest davon überzeugt, daß sie immer noch nicht hart genug trainieren und legen einen weiteren Fitness-Tag ein.
Menschen, die sich gewohnheitsgemäß zu wenig bewegen, behaupten steif und fest, eine ungewohnte Bewegung, habe die Rückenschmerzen hervorgerufen.
Menschen, die tagaus, tagein vorzugsweise sitzen, klagen, ihre Rückenschmerzen kämen vom ständigen Sitzen, genauso wie die Menschen, die viel stehen müssen, wiederum meinen, die Beschwerden entstünden durch das viele Stehen.
Menschen, die viel auf den Beinen sind, sagen, daß das ständige Herumlaufen ihrem Rücken schade und Menschen mit bereits geschädigtem Rücken, wissen sicher, daß ihre schlechte Haltung der Grund des Übels sei.
Und doch gibt es viele Menschen mit deformiertem Rücken, die keine Rückenschmerzen kennen, während andere mit scheinbar normalem Rücken ständig Schmerzen haben. Wie ist das möglich? Kann es eine einzige und eindeutige Wahrheit für dieses Phänomen geben?

Wir sind mehr als die Summe unserer Körperteile

Die Bewegungslehre spricht schon lange von psycho-motorischer Regulation, also dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Auch *Moshe Feldenkrais*, Physiker, Judomeister und einer unserer bedeutendsten Körpertherapeuten, hat wissenschaftlich belegt, daß ein klarer Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Bewegung und Lebensqualität besteht.
Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, als zentrales Organ, das alle Körperteile miteinander verbindet und im Gleichgewicht hält, bringt daher nicht nur Flexibilität in den Rücken und den übrigen Organismus, sondern auch ins Fühlen, Denken und Handeln. Das bedeutet, der Zustand des Rückens spiegelt nicht nur die muskuläre Befindlichkeit wider, sondern ist in gleichem Maße Barometer für den individuellen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Leben.

Im Dialog mit dem Körper

Es gibt also einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Aufrichtigkeit und Aufrichtung, Bewegung und Bewegtheit. Konkret: Zwischen einer optimistischen Grundhaltung und der Vielfältigkeit des motorischen Vokabulars und der Möglichkeit, sich angemessen auf die immer wechselnden Lebenssituationen einzustellen und der Koordination der einzelnen Körperteile.
Auf diese holistische Weise betrachtet, erkennt man den Rücken, und damit die Wirbelsäule, als Bindeglied zwischen muskulären Funktionen und zwischenmenschlichen Interaktionen.
Was in unserem Rücken passiert, ist offenbart die Qualität der Kommunikation, wie sie im gesamten Organismus stattfindet.

„Nutze deine Fähigkeiten, oder du verlierst sie"

Der Rücken ist in der Tat an allem, was im Menschen geschieht und was er ausdrückt, beteiligt. Sein Zustand wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt. Diesen Zusammenhang machen die folgenden Fragen klar: Wie weich und mühelos kann sich der Nacken bewegen? Welche Bewegungsmöglichkeiten läßt das Becken zu? Kann es locker hängen und damit den unteren Rücken entlasten? Wie lang oder verkürzt sind Ober- und Unterschenkelmuskulatur? Können sich die Knie großzügig und elastisch bewegen, um die wechselseitige Beziehung zwischen sich und dem Rücken zu nutzen?
Auch die Art und Weise, wie wir atmen, gibt Auskunft über den Zustand des Rükkens. Die Wirbelsäule ist deutlich fühlbar mit den Rippen verbunden. Der Bewegungsspielraum jeder einzelnen Rippe bestimmt nicht nur das Luftvolumen beim Ein- und Ausatmen, sondern auch die Ausrichtung der einzelnen Wirbel.

Der Rücken als Lebensbaum

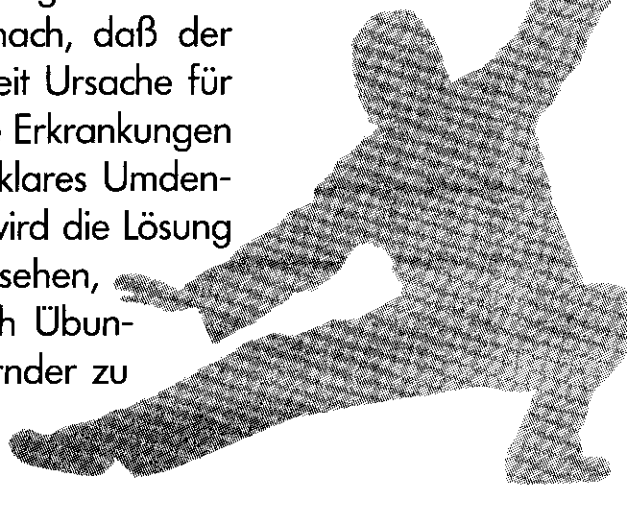
Im Fall von Rückenschmerzen weist dieses einzigartige Bezugsystem und riesige Netzwerk Beschädigungen auf. Ein paar Durchgänge sind durch Vernachlässigung schwer passierbar oder durch Überbeanspruchung bzw. Fehlhaltung sogar beschädigt. Rückenschmerzen auf lange Sicht vorzu-

beugen und wirkungsvoll zu lindern, heißt, den Rücken wieder ins Netzwerk der anderen Körperfunktionen zu integrieren und zwar durch ein breiteres Spektrum an Bewegungskonstellationen und Koordinationsmöglichkeiten. Diese größere Auswahl an Bewegungen nimmt u.a. die Last von den überreizten Teilen des Rückens und stellt dem Menschen wieder schmerzfreie Körperregionen zur Verfügung.
Dieses Vorgehen stellt einen tatsächlichen Anti-Aging-Prozeß dar und erfordert sensibles Beobachten, Unterscheidungsvermögen und Bewußtheit dafür, was und wie man etwas tut. Durch diesen Prozeß gewinnt der Mensch körperlich und auch mental an Schmerzfreiheit, Selbstgefühl und Sicherheit.
Im Folgenden möchte ich drei ganzheitliche, körperorientierte Methoden vorstellen, die den Körper auf sanfte und wirksame Weise wieder ins Gleichgewicht bringen: Die Feldenkrais-Methode, die Tanztherapie von *Anna Halprin* und die fernöstliche Tai-Chi-Methode.

Die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker, Judomeister und wohl bekanntesten Bewegungslehrer unserer Zeit *Moshe Feldenkrais* (1904 -1984), nutzt Bewußtheit, um Bewegungen zu optimieren. Die Feldenkrais-Methode wird in der Rehabilitation bis hin zur Gerontologie bei neurologischen Störungen angewendet und findet Zugang zu so unterschiedlichen Bereichen wie dem Leistungssport und der Tanz- und Theaterausbildung.
Alles fing an mit der eigenen Knieverletzung! *Feldenkrais* beobachtete, erforschte und experimentierte unermüdlich. Und mit seinem immer klareren Wissen um die Prozesse, wie das Gehirn Bewegungen koordiniert und kontrolliert, entwickelte er zahllose Bewegungsabläufe.
Tausende von Menschen auf der ganzen Welt lernten in seinen Workshops die Fähigkeit, feine Unterscheidungen zu fühlen. Diese Zunahme an Bewußtheit, wie man den Körper differenziert und mit wenig Anstrengung gebrauchen kann, ist die Grundlage, um sich auch im Alltag in den verschiedensten Situationen entspannter, feinfühliger und sicherer bewegen zu können. Zum Beispiel konnten Sportler ihre Leistungen verbessern, wenn sie Feldenkrais-Lektionen in ihren Trainingsplan integrierten, Menschen mit langjährigen Beschwerden ihre Beweglichkeit verbessern und Kinder Lernschwierigkeiten überwinden.
Und auch im Laufe von *Feldenkrais'* eigenem Heilungsprozesses stellte sich deutlich heraus: Bewegungen sind immer dann wirksam, wenn man lernt wahrzunehmen, was und vor allem wie man etwas tut. Einer seiner bekanntesten Aussprüche lautete deshalb auch: „Erst wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will." Und dabei dachte er an die motorischen und sensorischen Aspekte, also an die äußeren und inneren Vorgänge, die Bewegungen ausmachen.
Unwissenheit über die inneren Prozesse im Körper macht uns auf Dauer krank. Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit ganz durch die äußere Welt in Anspruch genommen. Die anhaltenden Anforderungen und Belastungen des Alltags und der Umwelt können uns konsequent und dauerhaft von uns ablenken, so daß sich innerliche Anspannungen und Unausgewogenheiten langsam und unmerklich aufbauen. Sie entstehen knapp unter der Schwelle des Bewußtseins.
Sind Menschen jedoch in der Lage, ihre Aufmerksamkeit auch nach innen zu richten (sensorische Bewußtheit), können sie Signale des Körpers rechtzeitig erkennen und darauf reagieren.
Der Verhaltensforscher *Nikolaas Tinbergen* schenkte dem sensomotorischen Thema in seiner Nobelpreisrede von 1973 ebenfalls viel Aufmerksamkeit. Er wies von der ethologischen Seite her (der vergleichenden Verhaltensforschung also) nach, daß der Mangel an Selbst-Bewußtheit Ursache für viele chronisch degenerative Erkrankungen darstellt. Das bedeutet ein klares Umdenken. In den meisten Fällen wird die Lösung für Schwierigkeiten darin gesehen, entweder den Körper durch Übungen kräftiger und ausdauernder zu machen oder die betreffende Tätigkeit zu vermeiden.

Tai Ch



Doch lassen Sie sich gleich von *Feldenkrais'* Gedanken inspirieren. Dann erwägen Sie nämlich die Möglichkeit, daß die Art und Weise, wie Sie eine Tätigkeit ausführen und wie Sie dabei Ihren Körper einsetzen, Grund für Ihre Beschwerden sein könnte. Doch solange wir nicht verstehen, was wir getan haben, um bestimmte Beschwerden zu verursachen, oder wie wir durch einen anderen Gebrauch ähnliche Beschwerden in Zukunft vermeiden können, wird uns auch mehr Kraft und Ausdauer nur wenig helfen können.

Feldenkrais-Lektionen werden unter folgenden Gesichtspunkten ausgeführt. Und so lange Sie keine Möglichkeit haben, an einem Kurs teilzunehmen, ist es ein gute Übung, diese Aspekte einfach in den Alltag einfließen zu lassen. Am einfachsten ist es, wenn Sie sich jeden Tag auf eine Empfehlung konzentrieren:

- Führen Sie die Bewegungen langsam und bewußt aus.
- Achten Sie dabei auf Ihr Wohlbefinden.
- Gehen Sie nicht über Ihre Grenzen.
- Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft.
- Entscheiden Sie sich für das Angenehme und Leichte.

Weiterführende Literatur:

- *Anna Halprin: Tanz, Ausdruck und Heilung. Wege zur Gesundheit durch Bewegung. Synthesis Verlag, Essen. (Siehe Abb. rechte Seite)*
- *Moshé Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Suhrkamp Verlag.*
- *Moshé Feldenkrais: Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre. Junfermann Verlag, 1990.*
- *Linda Myoki Lehrhaupt: Stille in Bewegung – Tai Chi und Qi Gong. 2001, ISBN 3896201638.*

[redacted]

Tanztherapie nach Anna Halprin

Anna Halprin, amerikanische Tänzerin und Lehrerin, Begründerin der bekannten Bewegungsrituale *„Circle the Earth"* und *„Planetary Dance: A Prayer for Peace"*, das in Berlin anläßlich des 50sten Geburtstages der Beendigung des Zweiten Weltkrieges aufgeführt wurde, gründete 1978 das *„Tamalpa Institute"*. Dort entwickelte sie eine Anzahl von Ansätzen für kreative und heilende Prozesse.

Für *Anna Halprin's* Bewegungsarbeit ist es bedeutsam, daß sich der Mensch nicht nur seiner selbst in der Bewegung bewußt wird, sondern jede Bewegung mit seinen eigenen Vorstellungen und Gefühlen anreichert.

Unglücklicherweise unterschätzen die modernen Industrie-Gesellschaften das reiche Innenleben des Körpers und stellen den Geist zu sehr in den Mittelpunkt. Es wäre jedoch gesünder, Menschen aufzufordern, Kopf und Sinne gleichermaßen zu gebrauchen.

Ganz im Gegensatz zu dieser Empfehlung ist eine zunehmende Sinn(en)losigkeit nicht zu verleugnen, denn die gängige Reaktion auf ein Übermaß an Streß, Hektik und Reizen besteht für den Großteil der Bevölkerung darin, die Sinne abzuschalten. Wenn wir dies tun, verlassen wir in gewisser Weise unseren Körper und ignorieren damit seine reiche Innenwelt an Erinnerungen, Empfindungen, Assoziationen und Bildern. *Anna Halprin* sagt: „Der Körper ist dazu geschaffen, zu überleben. Er verfügt über Weisheit, die Fähigkeit zu staunen und über Magie. All dies kann er für den großen Tanz des Lebens nutzen".

Was passiert, wenn wir statt der Sprache der Worte, die Sprache der Bewegung nutzen? Worte bezeichnen, was wir bereits wissen, Bewegungen – frei von Imitation und stereotyper Gestik – offenbaren das Unbekannte. Bei diesem Prozeß können wir auch alte Muster, Gewohnheiten und destruktive Konzepte verändern.

Durch eine Krebserkrankung erlebte *Anna Halprin* am eigenen Leib die heilende Kraft ihrer Methode. Sie nutzte die Intelligenz ihres Körpers und erkannte, daß diese innere Weisheit und die Kraft ihrer Emotionen weitaus tiefer und stärker wirkten als alles, was sie allein mit Hilfe ihres Geistes oder des rationalen Denkens erkennen konnte.

Diesen Ansatz, der die heilende Verbindung zwischen Geist und Körper nutzt, hat auch eine von *Dr. David Siegel* in den 80er Jahren an der *Stanford University* durchgeführte wissenschaftliche Studie belegt. Sie besagt, daß Krebspatienten, die ihre schulmedizinische Behandlung durch Mitarbeit in einer solchen Selbsthilfegruppe ergänzen, ihre Überlebenszeit verdoppeln.

Dr. Siegel, als Vertreter der Schulmedizin, verlieh der bis dahin belächelten These, Einstellungen und Emotionen könnten unsere Gesundheit beeinflussen, Glaubwürdigkeit: Bewegung beeinflußt, wie wir uns fühlen, und wie wir uns fühlen, hat Einfluß auf die Art, wie wir uns bewegen.

Machen Sie doch gleich einmal die Probe aufs Exempel: Werfen Sie Ihre Arme kraftvoll in die Luft und sagen sie laut: „Ich bin ja so deprimiert." Danach verschränken Sie die Arme vor der Brust und sagen laut: „Ich fühle mich so glücklich!" Die Haltung und die

Aussage über das Gefühl sind so konträr, daß beides zusammen völlig absurd ist. Diese Wechselwirkung zwischen der Bewegung und dem Gefühl ist ein wichtiges Element des menschlichen Ausdrucks. Zurückgehaltene oder „inkongruente" Gefühle hemmen viele Funktionen unseres Organismus und es können Schmerz und Krankheit entstehen. Wir alle haben viele dieser blinden Flecken. Sie beeinflussen und prägen unsere Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Erschließen wir uns ein umfassendes Bewegungsvokabular, verfügen wir über mehr Freiheit, uns so auszudrücken, wie wir uns tatsächlich fühlen. Fremdbestimmung wandelt sich in Eigenbestimmung.

Die fernöstliche Tai-Chi-Methode

Im Tai Chi, der fernöstlichen Heilgymnastik, machen folgende Anhaltspunkte den Geist des Übens aus:

• ***Ruhe und Gelassenheit:***

Alle Bewegungen im Tai Chi entstehen aus der Ruhe. Verweilt der Geist in Sammlung, gerät er durch nichts in Verwirrung. Der Verstand ist bei dem, was er gerade tut und läßt sich durch die Erinnerung an die Vergangenheit und den Blick in die Zukunft nicht vom gegenwärtigen Augenblick ablenken.

Gelassenheit und freundliches Interesse sind in Übereinstimmung mit den Gefühlen. Die innere Haltung entspricht dem äußeren Ausdruck. Die Sinne öffnen sich zu allen Seiten. Jeder Augenblick ist neu, unvorhersehbar und unvergleichlich. Der Körper ist so gelöst und flexibel, daß er jederzeit angemessen reagieren kann.

Beginnt ein Teil des Körpers sich zu bewegen, löst das eine Kettenreaktion aus. Die übrigen Körperteile kommen ebenfalls in Bewegung. Wenn sich alle Teile gleichzeitig bewegen, kann sich Qi, die wirkende Kraft in allem Lebendigen, entfalten und frei fließen. Dann ist jeder Moment voller Lebenskraft.

• ***Zusammenspiel:***

Der Körper ist aufgerichtet, jedoch nicht starr. Das Steißbein zieht nach unten zum Boden und der Kopf will die Decke berühren. Die Chinesen sagen, der Mensch steht eingespannt zwischen Himmel und Erde. Auf diese Weise in der Welt zu sein, bedeutet, die Energie klar auszurichten.

Hinzu kommt die wache, jedoch nicht angestrengte Konzentration und der fließende Atem. Er sinkt ins untere „Dan Tien", zirkuliert frei und steigt kraftvoll auf, um dann wieder ins untere Energiezentrum zurückzufließen. Ohne jegliche Anstrengung entsteht ein weicher Atemkreislauf.

In diesem schwingenden Zustand ist der Mensch klar und frei im Fühlen, Denken und Handeln. Körper und Geist bilden eine Einheit und agieren gemeinsam. Der äußere Ausdruck entspricht der inneren Aufrichtung und Aufrichtigkeit.

• ***Kreatives Erforschen:***

Sind die Positionen und Bewegungen leere Gesten, sind sie sinn- und wirkungslos. Es geht nicht um den äußeren Schein, sondern wichtig sind Präsenz und eigener Ausdruck. Die Ausführung der Übungsabläufe sollte nicht zur Routine werden, sonst entstehen Gedanken- und Lustlosigkeit. Auch nach vielen Wiederholungen bleibt der Übende offen für den Übungs- und Lernprozeß.

Tai Chi hat eine klare innere und äußere Struktur, doch gibt es unendliche Möglichkeiten, diese zum Ausdruck zu bringen. Chungliang Al Huang, Tai Chi Meister, Kalligraph, Tänzer und Philosoph ermunterte die Teilnehmer seiner Workshops mit den Worten „Macht Euer eigenes Tai Chi. Befolgt ihr die Prinzipien, kann alles im Alltag im leichten und klaren Geist des Tai Chi ausgeführt werden".

Ricarda Geiszler

Über die Autorin:
Ricarda Geiszler ist Atem- und Körpertherapeutin und schloß eine dreijährige Fortbildung bei Dr. Wolf Büntig in humanistischer Psychotherapie ab.
Mit einer Schülerin von Moshe Feldenkrais machte sie sich in Paris ein Jahr lang mit den Prinzipien seiner Methode vertraut. Sie arbeitete in der Schweiz und Österreich als Tanztherapeutin und praktiziert und unterrichtet seit ca. 15 Jahren Tai Chi im Stil des Tai Chi Meisters Chungliang Al Huang. Seit vier Jahren lebt sie in Bayreuth und leitet in eigener Praxis gemeinsam mit ihrem Mann u. a. Rücken- und Tai Chi Seminare.
Kontaktadresse: In Balance Team, Wolfram & Ricarda Geiszler, Markgrafenallee 44, 95448 Bayreuth, Tel. 0921/8710600, eMail: info@inbalance-team.de, Internet: www.inbalance-team.de

Im nächsten Heft lesen Sie: Segensreich und kaum bekannt – die Chiro-Gymnastik nach Laabs

Die Abb. von Seite 47 stammt aus folgendem Buch:

© Synthetis Verlag, Esen