

Muster können verändert werden

Erstaunlich: Trotz langjähriger hoher Körperspannung auf einer Körperseite veränderte Ines W., eine junge Frau, ihre Situation durch die Schulung der Bewegungswahrnehmung. Der Kinaesthetics-Trainer Robert Schünemann gestaltete mit ihr einen Lernprozess über 18 Monate. Sie lernte ihre Achtsamkeit auf die eigene Bewegung zu lenken und zu ihrer großen Freude ihre Bewegungsmuster zu verändern.

Ausgangslage. Durch Zufall lernte ich vor 18 Monaten eine lebensstüchtige junge Frau kennen, die bereits mit 12 Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte. Ihre rechte Körperhälfte zeigte das Phänomen einer hohen Körperspannung, was sie in ihrem Alltag einschränkte. Oft humpelte sie und konnte die rechte Hand aufgrund der hohen Spannung wenig nutzen.

Gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. In einem Gespräch erzählte ich ihr vom erfahrungsbezogenen Lernkonzept von Kinaesthetics, und dass es hilft, die eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen und dies für die eigene Gesundheitsentwicklung zu nutzen. Sie war sofort neugierig und wir ließen uns auf eine nun schon 18-monatige Entdeckungsreise ein.

Meine Intention. Ich wollte ihr mittels der Kinaesthetics-Konzepte das Lernangebot machen, sensibler für ihren eigenen Körper zu werden. Wie sie dieses nutzen und welche Entwicklung für sie möglich werden würde, war im Voraus nicht zu sagen; ich konnte nur versuchen, ein Angebot zu machen. Mir war klar, dass sich ihre Bewegungsmuster in der langen Zeit nach ihrem Schlaganfall gefestigt haben mussten, und dass ein einziger Termin kaum zu großen Veränderungen führen würde. Somit beschlossen wir, dass sie mit mir in regelmäßigen Abständen ihre Bewegungsmuster erforschen und analysieren würde. Sie ließ sich mit viel Neugier auf diese Suche ein.

Die Situation erfassen. In den ersten Treffen ging es zunächst darum, dass sie mir zeigte, wo sie ihrer Meinung nach eingeschränkt war. Sie zeigte mir viele Bewegungsabläufe und ich beobachtete sie dabei. Es war wichtig, dass ich erst einmal ihre Fragen und Themen kennenlernte. Schnell

merkte ich, dass sie meinen Anleitungen und Erklärungen sehr gut folgen konnte und mit viel Aufmerksamkeit ihre eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen begann.

Die Lernangebote. Bei jedem Termin beschäftigten wir uns mit einem Konzeptblickwinkel. Manchmal haben wir diese beim nächsten Treffen vertieft, manchmal haben wir die gleiche Aktivität unter einem anderen Blickwinkel angeschaut. Jedes Mal war sie ganz fasziniert und nahm die Ideen anschließend mit in ihren Alltag.

Beispiel Körperspannung. Es war zum Beispiel ganz wichtig, mit dem Thema Körperspannung zu arbeiten. Mir war aufgefallen, dass sie ihre hohe Spannung gar nicht bewusst wahrnimmt – sie war für sie normal. Aus der sogenannten Weber-Fechner-Regel (vgl. Kasten) ergibt sich, dass die Wahrnehmung von Unterschieden der Muskelspannung immer weniger differenziert wird, je höher diese ist. Sie suchte also mit mir nach Möglichkeiten, ihre Körperspannung differenzierter zu regulieren, um mit ihrem kinästhetischen Sinnessystem feinere Unterschiede wahrnehmen zu können. Mit jedem Termin gelang ihr das besser. Sie lernte ihre Muskelspannung auf- und abzubauen, je nach aktueller Situation differenziert einzusetzen oder sogar im Moment passend zu verändern. Ausschlaggebend dafür war, dass sie sich gut auf ihre eigene Wahrnehmung konzentrieren und so selbst die Veränderungen hervorrufen konnte.

Wie sind wir vorgegangen? Damit sie ihren eigenen Wahrnehmungen Bedeutung geben konnte, gingen wir immer von der Erfahrung aus und schlossen daran in einem zweiten Schritt die Theorie an. Oft starteten wir in Rückenlage und sortierten erst einmal die spontanen Erfahrungen. In Rückenlage hat der Mensch die Möglich-

„Die rechte Hand kann ich ganz einfach öffnen und die Bewegung zum Winken wird auch besser. Mir ist aufgefallen, dass ich jetzt ganz selbstverständlich die rechte Hand zum Winken nehme.“

keit, das Gewicht aller Körperteile direkt auf die Unterstützungsfläche (den Boden) abzugeben, sodass die Muskeln die Spannung reduzieren können und frei für Bewegung sind. Anschließend leitete ich sie an, in der Rückenlage ihre jeweilige Spannungssituation wahrzunehmen. Um die Anspannung verringern zu können, half es ihr, die Muskeln erst einmal stärker anzuspannen. Sie ballte die Hände zur Faust und krallte die Füße, um sie dann wieder zu öffnen. Danach konnte sie ihre Hände mit viel weniger Spannung bewegen und die Füße entspannen. Solche Erfahrungen besprachen wir jeweils. Ich versuchte dadurch auch, ihre Fähigkeit zu stärken, es selbstständig tun zu können.

Über gemeinsame Bewegung lernen. Es war für sie hilfreich, dass ich sie nicht nur über Worte anleitete, sondern auch mit Bewegungsinteraktionen, ähnlich wie beim gemeinsamen Tanzen. Durch diesen unmittelbaren Austausch konnte sie leichter lernen, ihre Muskelspannung in jedem Moment passend zu regulieren. Indem sie

sich zusammen mit mir bewegte, hat sozusagen ihr Körper direkt gelernt.

Die Erfahrungen beschreiben. Immer wieder beschrieb sie mir ihre Erfahrungen. „Jetzt bemerke ich schon, dass der Arm sich an den Körper heranzieht und ich habe dieses innere Gefühl, dass ich es bemerke und dann selbst den Körper locker lasse. Ich atme dann auch anders. Aber auch durch Berührung verändert sich die Spannung: Wenn der Arm angespannt ist, löst er sich dadurch. Beim Bein muss ich den Fuß nach außen legen, dann wird dieser lockerer.“ Wenn sie mir diese oder andere Beobachtungen in ihren eigenen Worten beschrieb, lernte sie, ihre Erfahrungen zu benennen, zu reflektieren und damit sich selbst besser zu verstehen.

Gemeinsam mit unterschiedlichen Spannungssituationen umgehen zu können, kann helfen, die eigene Spannung differenzierter zu regulieren.





Oben & links: Durch die Schulung der eigenen Achtsamkeit nutzt Ines W. ihre rechte Hand wieder, so z. B. zum Winken oder für andere alltägliche Tätigkeiten.



Selbstständig die eigenen Muster auflösen. Für mich ist es sehr spannend zu erleben, was sie alles mit den Kinaesthetics-Blickwinkeln für sich entdeckt hat. Ich selbst habe bei dieser gemeinsamen Arbeit ebenso viel entdecken dürfen. Es freut mich sehr, dass sie jetzt in der Lage ist, selbst an sich zu arbeiten. Mithilfe von Unterschiedserfahrungen entdeckt sie, wie ihr eigener Körper funktioniert. Ich sehe mich unterdessen viel stärker als Begleiter ihres eigenen Lernens. Ich schlage ihr einen Blickwinkel vor, auf den sie achten kann, und wenn wir uns treffen, beschäftigen wir uns damit, was sie Neues für sich entdeckt hat. Das zeigt mir, dass wir auf einem guten Weg sind.

Mit ihrer Erlaubnis füge ich abschließend einige Auszüge aus E-Mails an, in denen sie ihre Erfahrungen und Veränderungen im Alltag beschreibt.

imgespräch

Maren Asmussen: Sie haben sich auf einen spannenden Lernprozess eingelassen. Seit 1,5 Jahren arbeiten Sie an sich mit dem Kinaesthetics-Trainer Robert Schünemann. Was sind Ihre Entdeckungen?

Ines W.: Wir haben mit dem Fuß gearbeitet, weil ich rechtsseitig spastisch gelähmt bin und rechts halt diesen Krall-Fuß habe. Ich habe gelernt, den ganz locker zu öffnen. Seit wir zusammen arbeiten, kann ich das sogar selber hinbekommen.

Asmussen: Sie sind in der Lage, diese Spannung selbst anzupassen. Wie gelingt Ihnen das?

Ines W.: Wir haben uns viel zusammen bewegt und es gelingt mir durch die vielen Anleitungen zur Selbstwahrnehmung. Ich habe gelernt, in mich hineinzuschauen. Wenn der Arm dann einfach so an der Seite hängt, erinnere ich mich daran, wie ich die Muskelspannung eben lösen kann. Ich nehme das einfach auch schneller wahr, dass ich mich auf der einen Seite verspanne.

Asmussen: Das ist eine bedeutende Kompetenz für Ihre Situation. Sie haben also Ihre eigene Achtsamkeit gestärkt.

Ines W.: Ja genau! Ich habe seit meinem Schlaganfall vor 17 Jahren schon viele Erfahrungen mit Therapien gemacht. Ich habe viele Behandlungen von außen erfahren. Es wurde versucht, meine Spastik zu lockern, indem man meine rechte Seite bewegte. Jetzt haben wir das ja anders gemacht, nämlich so, dass ich die Bewegung von mir aus mache. So habe ich gelernt, mich mit weniger Spannung zu bewegen.

Asmussen: Was bedeutet diese Kompetenz für den Alltag?

Ines W.: Ich hatte vorher eine Schiene für die Hand und Einlagen, damit ich besser gehen kann. Das brauch ich jetzt alles nicht mehr. Natürlich ist die Spastik nach längerem Gehen wieder da und dann fange ich wieder an zu humpeln, aber ich weiß mir jetzt selbst zu helfen, dass ich den Fuß wieder lockern kann.

Asmussen: Wie haben Sie denn konkret miteinander gearbeitet?

Ines W.: Ganz wichtig war es, auf den Boden zu gehen und sich selbst einmal aus dieser Perspektive wahrzunehmen. Also z. B. zu spüren, wo

Druck ist, wo ich aufliege. Das habe ich vorher noch nie gespürt. Das hat mir vorher auch noch nie jemand erklärt, dass es so was gibt.

Auf dem Boden liegend, war es besonders leicht, die eigene Spannung wahrzunehmen. Ich habe gelernt, mit meiner Spannung zu spielen. Wir haben getestet, wie ich die Spastik schnell wieder rausbekomme. Nun drehe ich das Bein auf die Seite und dann lockert sich auch der Fuß. Das geht richtig gut. Ich habe mich selbst und meine Muster kennengelernt.

Asmussen: Ja, diese Blickpunkte helfen, die Bewegungsmuster von sich aus verändern zu können.

Ines W.: Jetzt nehme ich auch einfach so meinen Arm hoch. Das hatte ich ja früher auch nie gemacht. Ich habe so viel gelernt, seitdem wir zusammen daran arbeiten. Meine Hand hatte ich nie aufgekriegt. Dann haben wir einfach mal mit viel Spannung gearbeitet, also die Hand ganz fest mit viel Druck geschlossen. Und nach kurzer Zeit konnte ich sie ganz locker öffnen. Das kann man jetzt sehr gut sehen.

Nun kann ich auch mit der Hand winken. Früher war sie immer ganz steif, das ging also gar nicht. Damals hatte ich so eine Spannung drin, dass ich sie gar nicht mehr bewegen konnte.

Asmussen: Sie nutzen die Hand also anders?

Ines W.: Genau, ich benutze die rechte Hand jetzt auch automatisch. Sonst war es immer die linke, und die rechte habe ich hauptsächlich versteckt. Das hab ich jetzt auch erst so richtig mitbekommen. Es hat viel bei mir beeinflusst: Jetzt weiß ich z. B. selbst, dass es deutlich einfacher geht, wenn ich Kartoffeln schäle und darauf achte, wie ich stehe.

Asmussen: Ich höre daraus, dass Sie ganz anders mit Ihrer Einschränkung umgehen können.

Ines W.: Es hat sich vieles verändert. Aber es gibt natürlich auch Tage – wenn es mir schlecht geht oder ich krank bin –, an denen es mal wieder einen Schub gibt und ich es nicht so gut kontrollieren kann. Aber ansonsten achte ich jetzt mehr auf meine Bewegung und nehme auch alles differenzierter wahr.

Auszüge aus dem E-Mail-Kontakt

„Ich kann jetzt ohne Probleme meinen Fuß hängen lassen. Er krallt nicht mehr einfach. Er ist lockerer und ich kann auch wieder länger laufen, ohne dass ich Schmerzen habe. Der Arm hängt nicht mehr wie ein Sack an mir dran und ich achte drauf, dass er sich mehr bewegt. Ich bekomme auch schneller mit, ob die Spastik reinschießt.“

„Der Arm und das Handgelenk waren steif, jetzt ist alles wieder lockerer. Die rechte Hand kann ich ganz einfach öffnen und sogar wieder winken, was ich sonst gar nicht konnte.“

Der Fuß, der sich leicht einkrallt, kann nun flach aufgesetzt werden.



„Die rechte Hand kann ich ganz einfach öffnen und die Bewegung zum Winken wird auch besser. Mir ist aufgefallen, dass ich jetzt ganz selbstverständlich die rechte Hand zum Winken nehme. Das habe ich sonst nie gemacht! Und ich bekomme immer öfter mit, wenn der Arm steif ist. Dann bewege ich ihn und schon ist er wieder locker!! Wenn ich gehe, war sonst der Arm immer – na ja, ich habe es nicht mitbekommen – aber er war immer steif und ich habe ihn im Gehen nicht mit-schwingen lassen. Wenn ich heute gehe, bewege ich ihn fast immer mit.“

„Wenn ich z. B. Kartoffeln schäle, was ich jetzt öfter mache, dann zieht sich der Arm an den Körper, aber ich bekomme es mit, lasse mehr Raum zwischen Körper und Arm und dann geht das Schälen besser und der Arm ist nicht mehr so angespannt!“

„Wenn ich aber krank war, z. B. mit etwas Fieber, dann hatte ich wieder starke Spastik im Fuß, und wenn ich mal zu schnell die Treppe runtergehe, dann ist auch die Spastik im Fuß. Gehe ich aber langsam und konzentriert, dann geht es sehr gut!“

„Wenn ich tanzen gehe, geht es sehr gut. Aber nach ca. 2 bis 3 Stunden kann ich nicht mehr gut auftreten, weil ich Schmerzen habe. Dann beginne ich wieder zu humpeln. Aber ich glaube, es liegt schon auch am Schuhwerk.“

„Wir haben doch beim Gehen damit experimentiert, dass ich nicht ganz die Knie durchdrücke. Das hilft mir, mich lockerer zu bewegen. Das habe ich gestern beim Zumba angewendet. Ich habe gespürt, dass ich besser und länger durchgehalten habe. Die Spastik war zwar da, aber nicht so stark, dass ich gehumpelt bin. Erst als ich zu Hause angekommen war und meine Turnschuhe ausgezogen hatte, da war die Spastik wieder da! Als ich mich dann aber kurz entspannt hatte, ging es wieder! Sonst geht es mir gut. Ich übe immer mit meiner Hand und gehe die Treppen langsamer runter! Nun gehe ich also fleißig zum Zumba und habe viel Spaß. Und beim Salsa, da wird die Hüfte geschwungen!“

Hintergrund: Die Weber-Fechner-Regel

Um Bewegungslernen besser verstehen zu können, ist es hilfreich, wissenschaftliche Hintergründe zu kennen. Die Wissenschaftler Gustav Theodor Weber und Ernst Heinrich Fechner gelten als Pioniere der experimentellen Psychologie. Sie haben Mitte des 19. Jahrhunderts versucht, die Sinnesleistung des Menschen zu messen. Sie entwickelten experimentelle Methoden, um die Sinnesempfindungen Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und die kinästhetische Empfindung zu untersuchen. Dabei stießen sie auf ein interessantes Phänomen, als sie sich mit dem gerade noch wahrnehmbaren Unterschied beschäftigten. Dieser Unterschied – genannt „Unterschiedsschwelle“ – ist nicht absolut, sondern hängt von der Größe des Ausgangsreizes ab. Das bedeutet: Je größer der Reiz ist, desto mehr muss er zunehmen, d. h. desto größer muss der Unterschied sein, damit er als solcher wahrgenommen werden kann. Konkret ist damit gemeint: Je lauter es ist, desto größer muss der Unterschied sein, bis man bemerkt, dass es noch lauter geworden ist. Beim Schmecken muss die Konzentration z. B. um 10 bis 20 % steigen, um einen Unterschied wahrzunehmen. Unser kinästhetisches Sinnessystem kann einen Gewichtsunterschied ab einer Abweichung von ca. 2,5 % erfahren. Je größer also ein Gewicht ist, desto mehr muss es zunehmen, dass es als schwerer empfunden werden kann.

Die Bedeutung

Die Erkenntnisse aus diesen Forschungen haben eine zentrale Bedeutung für das Bewegungslernen. Je geringer die Grundspannung ist, umso kleiner ist der relative Unterschied, der wahrgenommen werden kann. Umgekehrt kann ein Mensch mit einer hohen Körperspannung nur größere Unterschiede wahrnehmen bzw. – gemäß der kybernetischen Theorie der Bewegungsregulierung durch Feedback (Rückkoppelung) – in seiner Bewegung umsetzen. Um also sehr feine Unterschiede wahrnehmen zu können, muss die Spannung möglichst reduziert werden.

Literatur: Martina Huth, Stefan Knobel: Vermessung von Gefühlen, Zeitschrift Lebensqualität 4/2008



Der Autor:

Robert Schünemann ist Kinaesthetics-Trainer und lebt in Neubrandenburg. Er ist engagierter Vater und arbeitet freiberuflich als Kinaesthetics-Trainer, Moderator und Alleinunterhalter.

Ein Beispiel, das sie selber ausprobieren können

Spannen Sie möglichst stark den rechten Arm an. Wenn sie das Gefühl haben, dass Sie die höchstmögliche Spannung aufgebaut haben, versuchen Sie, diese beizubehalten und gleichzeitig jemandem zu winken oder die Hand zu schütteln.

Meine Fragen dazu: Wie geht es Ihnen dabei? Was können Sie erfahren und wahrnehmen? Wie sind Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt?

Spannen Sie Ihren Arm noch einmal an und lösen Sie dann bewusst die Spannung. Wiederholen Sie so das Winken oder Händeschütteln.

Meine Frage hier: Welche Unterschiede zu vorher können Sie wahrnehmen?