

Wie feste Gewohnheiten verändert werden können

Es gibt eingefahrene Gewohnheiten, die in frühen Jahren entstanden sind. Dass es schrittweise möglich ist, auch tief verwurzelte Verhaltensmuster zu verändern, berichtet **Daniel Stirnimann**. Seit jungen Jahren hatte er Schuheinlagen getragen; sie waren ein fester Bestandteil seines Lebens. Dann merkte er, dass sie seine Freiheit und Lebensqualität so sehr einschränkten, dass er dies ändern wollte. Es war ein langer Prozess, aber nun kann er wieder barfuß laufen.

Ausgangslage. Seit meinem zwanzigsten Lebensjahr trage ich Schuheinlagen, die mir nach der Rekrutenschule von meinem Arzt wegen eines Senkfußes verordnet wurden. Ich hatte mir zuvor meine Füße verstaucht, weshalb mich der Arzt zum Orthopäden schickte. Dieser machte je einen Abdruck von meinen Füßen, erstellte mir Einlagen und ich bekam „Künzli“-Schuhe mit seitlichen Stabilisatoren, damit meine Füße mit ihren überstrapazierten Bändern gestützt wurden.

Einlagen. Die Einlagen waren je nach Fußwölbung ca. 0,5 bis 2,5 cm hoch. Schritt für Schritt gewöhnte ich mich an den neuen, ungewohnten Druck, der mir auch öfters Schmerzen bereitete. Der Orthopäde passte die Einlagen entsprechend meinen Angaben von Zeit zu Zeit wieder an, um den entstandenen Druck und die Spannungen im Fuß auszugleichen. Im Laufe der Zeit sammelte sich so eine ganze Schachtel voller Einlagen an, weil sie je nach Schuh und Druck wieder neu gemacht werden mussten.

Mitte der 80er-Jahre verschob sich, als ich als Schreiner eine schwere Türe mit seitlichem Abdrehen meines Oberkörpers hob, ein Wirbel meiner Wirbelsäule. Ich ging zum Chiropraktiker. Dieser stellte auch einen Beckenschiefstand von ca. 2 cm fest, der sich auf die Wirbelsäule auswirkte. Da ich als Schreiner gewohnt war, regelmäßig Gewicht zu heben und täglich in Bewegung zu sein, merkte ich von dieser Verkrümmung im Rücken nicht viel. Ich ließ jedoch ein weiteres Mal meine Einlage auf der rechten Seite um ca. 1 cm auf die doppelte Höhe anpassen, um den Schiefstand auszugleichen.

So hatte ich also reichlich Hilfsmittel. Aus heutiger Perspektive waren sie nicht sehr hilfreich. Ich hatte viel Druck auf der Fußwölbung

und auch noch unterschiedliche Höhen. Diesen schiefen Stand musste dann mein Körper auch noch irgendwie ausgleichen.

Ein Vorhaben nach 30 Jahren. Als ich an der Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer im personalen Bereich teilnahm, merkte ich immer deutlicher, dass diese Hilfsmittel unter meinen Füßen mir nicht wirklich halfen. Ich erkannte, dass sich mein Gehen, meine Druckerfahrung, meine Spannung komplett darauf eingestellt hatten. Ich hatte mich an die Hilfsmittel angepasst, aber sie schränkten mich ein. Barfuß gehen – wie die anderen TeilnehmerInnen – konnte ich nicht einfach so. Während der Ausbildung setzte ich mich intensiv mit meinen eigenen Bewegungsmustern auseinander. Es wurde mir klar, dass ich diese tief verwurzelten Muster verändern kann. Ich wollte auf die Einlagen verzichten, einen anderen Gang entwickeln und auch barfuß gehen können.

Veränderung in Etappen. Nach über 30 Jahren mit Einlagen war mir klar, dass dies nicht von einem Tag auf den anderen geht, dass ich sie nicht einfach fortwerfen kann. Es mag für Nicht-Einlagenträger sicherlich sonderbar klingen, aber ich wollte diese Hilfsmittel in Etappen verändern, mir jeweils ein angepasstes Ziel setzen und Schritt für Schritt meine Einlagenhöhe reduzieren. Dadurch wollte ich ausloten, wie ich es schaffe, vielleicht irgendwann ganz darauf zu verzichten.

Die eigene Bewegungskompetenz unter die Lupe nehmen. Im Laufe meiner Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer lernte ich, meine Bewegung immer differenzierter wahrzunehmen. Ich nutzte





die Konzepte, um mir ganz gezielte Fragen zu stellen. Diese halfen mir einerseits, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte meiner Bewegung zu richten, sie halfen mir aber auch, meine Bewegung zu variieren und so meine Anpassungsfähigkeit zu erweitern. Besonders wichtig und interessant waren die Fragen immer dann, wenn ich die Einlagen verändern ließ. Ich konnte so besser verstehen, mit welchen Anpassungen ich auf diese Umgebungsveränderung reagierte.

Wichtig war für mich auch, dass ich mir diese Fragen nicht nur beim Gehen stellte. Sie begleiteten mich auch in vielen anderen Aktivitäten.

Ich konnte so an mir die interessante Hypothese der „Hierarchie der Kompetenzen“ testen und erlebte, dass es oft einfacher war, ein entdecktes Muster in tieferen Positionen genauer zu untersuchen und zu variieren.

Folgende Liste ist eine Auswahl an Fragen, die mich in dieser Zeit begleiteten:

- Wie differenziert kann ich während einer Aktivität Druck- und Spannungsveränderungen wahrnehmen? Wann beginnt der Schmerz aufzutreten?

Protokoll der Anpassungen

Sommer 2014

In einem ersten Schritt reduzierte ich die Höhe der Einlagen, indem ich in einem Fachgeschäft meine Füße mit einem neuen System ausmessen ließ. Anhand dieser Messung erhielt ich neue, wesentlich dünnere Ledereinlagen von einer Höhe bis zu ca. 1 cm. Nun begann ich eine begrenzte Zeit, je nach Druck und Spannungen in meinen Füßen, die neuen Einlagen auszutesten. Bevor Schmerzen auftraten, wechselte ich wieder auf die alten, höheren Einlagen. So wechselte ich sie ab.

Nachdem ich ein paar Wochen mit den neuen und alten Einlagen abgewechselt hatte, bemerkte ich zunehmend Spannungen, Druck und zum Teil auch Schmerzen in Füßen, Knien und Hüften. Diese tauchten oft unvermittelt auf oder nahmen zum Teil auch zu.

Herbst 2014

Im Herbst reduzierte ich die Einlagedicke auf wenige Millimeter und die gleiche Höhe bei beiden Füßen. Ich bemerkte zum Teil beim Gehen einen starken Druck und Verspannungen in den Füßen, Knien und an der rechten Hüfte. Den Tiefpunkt dieser Entwicklung erreichte ich, als ich nach einer Autofahrt am Morgen beim Gehen am ganzen rechten Bein unvermittelt starke Schmerzen hatte, sodass ich nach hundert Metern nicht mehr gehen konnte. Ich setzte mich auf die nächste Bank und bewegte

das schmerzende Bein, Fuß und Hüfte langsam in der sitzenden Position möglichst vielfältig. Ich bewegte mich auf den Sitzhöckern behutsam vor und zurück, streckte und dehnte mich ca. eine Stunde lang. So legten sich die Spannungen allmählich in diesen Körperteilen und im Verlaufe des Tages erholte ich mich wieder durch Gehen und Bewegen mit Pausen dazwischen.

In dieser Zeit ging ich teils ohne Einlagen und wechselte je nach Druck und Spannung mit den dünnen Einlagen ab.

Frühling 2015

Immer häufiger ging ich ohne Einlagen und steigerte die Distanz meiner Laufstrecken. Spannungen und Druck gingen weiter zurück.

Sommer bis Herbst 2015

Es war mir inzwischen möglich, ohne Einlagen bis ca. 3 Stunden pro Tag ohne Schmerzen zu gehen.

Winter 2015

Täglich erfasste ich meine „aktive“ Zeit mit einer Sportuhr. Am 26. Dezember erreichte ich 316 aktive Minuten und 23'065 Schritte. Wir machten eine Wanderung am Fuß des Pilatus mit 500 Metern Höhenunterschied und waren 4 ½ Stunden unterwegs. Den Druck und die Spannungen konnte ich gut regulieren; ich hatte keine Schmerzen und konnte somit einen Tag später wieder gut über zwei Stunden wandern ohne Verspannungen oder Muskelkater. Auch das Barfußgehen fiel mir längst viel einfacher.

„Ich hatte mich an die Hilfsmittel angepasst, aber sie schränkten mich ein. Barfuß gehen – wie die andern TeilnehmerInnen – konnte ich nicht einfach so.“

- Wie differenziert kann ich im Verlaufe der Aktivität meine Muskelanstrengung regulieren?
- Wie kann ich mein Bewegungstempo variieren?
- Wie vielfältig kann ich meine Bewegungsspielräume nutzen?
- Was ist mein gewohntes Muster im Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung? Wie wirkt sich die Veränderung eines Elements auf die anderen aus? Wie vielfältig kann ich dieses Zusammenspiel anpassen?
- Wie differenziert kann ich das Zusammenspiel von Knochen und Muskeln wahrnehmen und anpassen?
- Wie gestalte ich das Führen-Folgen zwischen meinen Massen?

- Wo entdecke ich eher parallele und wo eher spiralförmige Bewegungsmuster? Wie/Wo kann ich die Vielfalt in diesen Mustern erweitern?

Mein Erfolg hat mir gezeigt, dass es möglich ist, nach so vielen Jahren Muster zu verändern. Allerdings hat sich auch bestätigt, dass es wichtig ist, sich Zeit zu lassen, mit Rückschlägen gelassen umzugehen und dranzubleiben.

Der Autor:

Daniel Stirnimann ist von Beruf Schreiner, er arbeitet als Berater und ist Kinaesthetics-Trainer im personalen Bereich.

