

Bewegung – Macht sie uns krank oder gesund?

Kennen Sie das? Der Tag beginnt mühsam: Am liebsten möchten Sie sich morgens im Bett nochmals drehen und unter der Decke verkriechen. Sicher nicht rausgehen jetzt, mit dieser Frühlingsmüdigkeit in den Knochen... Lethargie, Nicht-anpacken-Können, was ist dagegen zu tun?

Als junge Gymnasiastin überflutete mich nach Turnstunden oft ein Gefühl von Wohlbefinden, Glück und Leichtigkeit. Spielten wir z. B. Volleyball oder machten Hürdenlauf, verlangte dies zwar Einsatz, aber die Freude und das Verbundenheitsgefühl flossen bereits während des Tuns. Viel leichter liess es sich danach am Schulpult sitzen und zuhören. Als angehende Gymnastiklehrerin wiederholten sich solche Erfahrungen von Leichtigkeit, Fluss und Verbindung, etwa beim Spiel mit Bällen in der Gruppe.



Unterstützende Musik steigerte das Erlebnis zusätzlich. Besonders oft erlebte und erlebe ich dieses gute Gefühl beim Tanzen und bei Ausdauersportarten. Ähnliches lässt sich erreichen durch zügig durchgeführten Raumaufbau LIKA, Energieatmen oder die Übungen zur Erhaltung der Selbstkonstanz nach IBP. Heute gelingt es mir oft, meinen Alltag mit solchen «Inseln der Bewegung» zu versehen. Das bringt Schwung, Kraft, Freude, Offenheit, Verbundenheit und Bodenhaftung!

Bewegung als Allheilmittel, als Glücklichmacher schlechthin?

Auf der Psychosomatischen Abteilung des Lindenhospitals Bern leiden die Patienten unter Burn-out, Depression, chronischen Schmerzen oder Angst-, Ess- und Persönlichkeitsstörungen. Als Körper- und Bewegungstherapeutin arbeite ich mit ihnen in der Gruppe. Bei der Schlussrunde tönt es jeweils etwa so:

- *Ich nehme den Schwung mit aus dieser Stunde.*
- *Ich spüre mich jetzt wieder besser*
- *Die innere Angespanntheit ist weg.*
- *Ich spüre nicht mehr nur meinen störenden Bauch, sondern auch eine fein kreisende Wärme in meinen Armen.*
- *Ich habe Füsse!*
- *Ich fühle mich gelöster, nicht mehr so lastend müde.*
- *Ich spüre jetzt Wut beziehungsweise Trauer.*
- *Ich spüre meine Mitte.*
- *Der Angstpegel ist gesunken.*
- *Ich konnte die unlösbaren Probleme etwas weg-schieben.*
- *Ich konnte in Kontakt kommen mit den Mitpatienten.*
- *Ich fühle mich jetzt frisch und mutiger.*

Während dieser Therapiestunden arbeiten wir manchmal mit äusserlich grosser Bewegung. Tanzenderweise kommen die Menschen in Kontakt mit sich, dem sie umgebenden Raum und mit den andern. Auch kann es um Arbeit mit Kraft und Widerstand gehen, um Gleichgewicht, um Raumeinnehmen oder Aktivierung des Kreislaufs.

All dies bedeutet jeweils auch Arbeit am Atem und wirkt sich aufs Atemgeschehen aus. Häufig ist kleinräumige, ruhige Bewegung notwendig. Da gilt es, sich achtsam nach innen zu wenden, hin zur Atembewegung oder zu einer Berührung, einem Berührtwerden. Dies verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung. Solche äussere und innere Bewegung bringt den ganzen Menschen in Gang, auch seine Seele. Nicht immer wird dies von den Patienten freudig angenommen.

Mit den unterschiedlichsten Gefühlen konfrontiert zu werden, kann auch anstrengend sein.

Menschen mit Depressionen

Menschen mit Depressionen sind unter anderem im Negativdenken verhaftet, lassen sich «niederdrücken» und fühlen sich «herabgestimmt».

Bewegung hebt die Stimmung. Atem und Kreislauf werden aktiviert. Vertieftes Ein- und Ausatmen hat einen dem Energieatmen vergleichbaren Effekt. Ulrich Strunz sagt in seinem «Leicht-Lauf-Programm», wer deprimiert sei, solle zu laufen anfangen, ganz langsam zunächst. Der Spiegel des Glückshormons Serotonin beginne zu steigen. Der Mut weiterzulaufen, stelle sich allmählich ein. Ein leichtes Ausdauertraining ist laut Strunz auch hilfreich, wenn Menschen von Gedankenkreisen geplagt werden, sich nicht entscheiden können, die zündende Idee nicht finden. Das Kreativitätshormon ACTH wird ausgeschüttet. Laufend ordnen sich die Gedanken scheinbar von selbst. Plötzlich schimmern neue Ideen auf, Prioritäten können besser gesetzt werden. Selbst Schmerzen verlieren durch Bewegung an Schärfe oder verschwinden. Möglich machen dies die Endorphine, morphinähnliche körpereigene Substanzen. Sie fördern das Wohlbefinden für Stunden und steigern das Selbstbewusstsein. Ebenfalls unser Hormonhaushalt wird durch Bewegung beeinflusst!

Achtung Sucht!

Gibt es eine Bewegungssucht? Diese Gefahr besteht tatsächlich, zum Beispiel bei Menschen mit Anorexie, Bulimie oder Zwangserkrankungen. Sie können einen unbeherrschbaren Bewegungsdrang entwickeln. Ihr Ziel

ist die Gewichtsabnahme, dünn zu bleiben, den Körper zu designen, sozusagen alles Leben unter Kontrolle zu bringen. Bei uns im Spital versuchen diese Menschen etwa, mit unter dem Hosenbein versteckten Gewichtsmanschetten die Treppen rauf und runter zu laufen, endlose Turnübungen im Badezimmer zu machen. Sie «nutzen» jeden Augenblick des Tages für unauffälliges Muskeltraining. So wird selbst im ruhigen Liegen auf der Matte mit den Beinen gezuckt, der Bauch angespannt und das vermeintliche Doppelkinn «trainiert». Klagen über mangelnde entspannende Wirkung der Übung folgen!

Hier ein vernünftiges Mass zu finden, ist Teil des therapeutischen Dialogs.

Menschen mit Ängsten

Sie können durch Bewegung an Lebensqualität gewinnen. Ihre Probleme sind neben Atem- und Gedankenenge meist die hohe innere Anspannung und eine gewisse Starrheit im Körper. Durchs Tanzen und Bewegen werden die Muskeln geschmeidiger. Die blockierte Atmung kann in Fluss kommen, die Gedanken ebenso. Das im Flucht- oder Kampfmodus fixierte autonome Nervensystem wird vom Zustand der Erregung in den gelösten Zustand der Homöostase gebracht. Bewegung ermöglicht es dem Körper, überschüssiges Adrenalin abzubauen. Die Angst verschwindet.

Tanzen, Walken, Joggen, Gymnastik, Fahrradfahren, Schwimmen: all dies ohne Leistungsdruck betrieben, hebt die Stimmung. Lassen wir uns also nicht davon abhalten und raffen wir uns dazu auf! Tun wir es in Gesellschaft, kommt das zwischenmenschliche Element

als positiver Faktor dazu. Um das Ganze abzurunden, kombinieren wir die Bewegung mit atemmeditativer Praxis und Meridiandehnungen. Dies erachte ich als wertvollen Weg zur Emotionsregulation und zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Selbstkonstanz.

Literatur:

- Csikzentmihaly, Mihaly: Flow im Sport BLV, München, 2000
- Feuerstein, Hubert: Zusammenspiel Selbstverlag, 2001
- Glaser, Volkmar, Dr. med.: Eutonie Haug-Verlag, 1993
- Rohé, Fred: Zen des Laufens Verlag Bodymind GmbH, Berlin, 1978
- Rosenberg, Jack Lee, Körper: Selbst & Seele Junfermann, 1996
- Strunz, Ulrich, Dr. med.: forever young Gräfe und Unzer Verlag, 2000
- Wessinghage Thomas, Dr. med.: Laufen München, Wien, Zürich, BLV, 1999

Lilo Ramser-Funk

Gewerbestr. 18a, 3012 Bern

lilo.ramser@atemtherapie.com

www.atemtherapie.com

Über Atem- und Bewegungsarbeit In die Lebendigkeit

Ja, es stimmt: Leben zeigt sich durch Bewegung. Aber genügt es, dass ich mich bewege, wenn ich gut leben will? Und bleibe ich gesund dabei?

Die meisten von uns kennen den Zustand der Antriebslosigkeit. Dann zwingen wir uns vielleicht, uns zu bewegen, ohne Lust zu empfinden. Einige treiben Sport, weil sie wissen, dass der Körper Bewegung braucht, um gesund zu bleiben. Wiederum andere gehen ins Krafttraining, weil es der Arzt empfohlen hat. Solchen von der Vernunft her gesteuerten Bewegungsformen fehlt etwas, obwohl eine körperliche Wirkung spürbar ist.

Wenn wir ein kleines Kind beobachten, fällt uns auf, wie es mit grosser Neugierde daran geht, seinen Lebensraum zu entdecken. Es ist seine Lebenskraft, die es antreibt, sich die Welt zu erschliessen. Unermüdlich versucht es nochmals, was nicht auf Anhieb gelingt. Immer wieder probiert es Neues aus und sammelt weitere Erfahrungen. Es wird zunehmend geschickter und dadurch wendiger im Reagieren auf das, was ihm im

Leben begegnet. Auf diese Weise lernt und entwickelt es sich. Es wächst, indem es mit seinem Umfeld kommuniziert. Kommunikation mit seinem Umfeld ist ein Lebensprinzip, welches wir auch in der Natur, beispielsweise im Pflanzenwachstum, beobachten können. Durch diese Kommunikation erfährt sich das Kind selber und gibt seiner Lebendigkeit Ausdruck.

Suche nach verlorener Lebendigkeit

In meiner Praxis treffe ich oft auf Leute, denen diese Lebendigkeit abhanden gekommen ist. Sie leben und bewegen sich zwar. Doch ihre Bewegungen sind wenig wandelbar. Sie verharren in ihren Gewohnheiten und bleiben gefangen in den angeeigneten Bewegungsmustern. Sie können sich zwar auf die von mir angeleiteten Bewegungsformen einlassen, fallen jedoch immer wieder auf ihre gewohnten Muster zurück, sobald sie ihren eigenen Bewegungsimpulsen nachspüren sollen.

Viele dieser Menschen zeigen Symptome von beginnenden Krankheiten. Sie hoffen, dass Atem- und Be-

wegungstherapie sie von ihren Beschwerden befreit. Die Art, wie sich ein Mensch bewegt, ist jedoch immer auch Ausdruck von seiner Lebensweise. Die Ursachen seiner Beschwerden sind eng verknüpft mit der Art, wie er auf die Anforderungen des Lebens reagiert. Kinder können nicht anders als die Verhaltensweisen ihres Umfeldes zu übernehmen. Diese Anpassung bietet ihnen Hilfe und Sicherheit, um sich im Leben zurechtzufinden und schenkt das Gefühl von Geborgenheit. Dabei wird die ursprüngliche Lebendigkeit jedoch meistens zurückgebunden und eingeschränkt. Kann diese naturgegebene Lebendigkeit über Jahre hinweg nicht gelebt werden, sucht sich die Seele eine andere Ausdrucksmöglichkeit, oft in Form einer Krankheit. Beschwerden beim erwachsenen Menschen weisen darauf hin, dass seine als Kind erworbenen Verhaltensmuster für ihn nicht mehr richtig sind. Darum ist ein Verändern des Verhaltens nötig.

Für viele Menschen werden Beschwerden so zur Anforderung, sich auf die Suche nach der verschütteten oder gar verlorenen Lebendigkeit zu machen. Es gehört zum Lebensweg des Menschen, dass er sich die eigene, ganz persönliche Ausdrucksweise und Lebensart selber erarbeiten muss. Erst wenn er beginnt, seine Lebendigkeit zuzulassen, öffnet er sich dem Leben ganz.

Also kommt es darauf an, mit welcher inneren Haltung sich der Mensch bewegt. Wesentlich ist, ob die Seele mit-schwingen kann bei dem, was er tut. Immer wieder beobachte ich, dass die Bewegungen leer wirken, wenn die Leute für sich allein etwas üben. Sobald sie etwas auf andere Menschen bezogen tun, werden ihre Bewegungen vielfältiger und ihr Ausdruck lebendiger. Hier kommt zum Tragen, was der Neurophysiologe Dr. Volkmar Glaser mit Transsensus bezeichnete. Das Über-sich-hinaus-Spüren geschieht, wenn sich der Mensch auf einen Ort ausserhalb seines Körpers bezieht und damit seinen Seelenraum erweitert. Seine Lebendigkeit erwacht, wenn er sich neugierig auf eine Kommunikation mit seinem Umfeld einlässt. Diese ganzheitliche Art des Bewegens wirkt regulierend auf alle Körperfunktionen und bringt den Menschen zu sich selber.

In dieser Hinsicht kann die Arbeit in der Gruppe für viele Menschen hilfreich sein. Eindrücklich erlebte ich das am Beispiel einer Klientin, die nach einer Hirnverletzung alle ihre Bewegungen und Alltagshandlungen neu lernen musste. Als es ihr besser ging, meldete sie sich in eine Gruppenstunde an:

Sie lebt auf durch das kommunikative Bewegungsspiel in der Gruppe und wird auf einmal wendiger im Bewegen und schneller im Reagieren. Musik und Rhythmus helfen ihr zusätzlich, sich dem Bewegungsfluss hinzugeben und nicht mehr an ihre Einschränkungen denken

zu müssen. In solchen Momenten ist sie zuversichtlich, dass sie zu den ursprünglichen Lebensmöglichkeiten zurückfinden wird.

Es sind wohl kaum die eingeübten Bewegungsformen, die die Lebendigkeit in ihr geweckt haben. Vielmehr liess sie sich in der Seele berühren vom Miteinander mit den anderen Kursteilnehmerinnen und von den Gefühlen, welche die Musik in ihr weckte.

Lebendigkeit wecken

Häufig ist es eine Gratwanderung, wenn wir einen Menschen zu seiner Lebendigkeit führen möchten. Als Therapeutin muss ich herausfinden, wie der Mensch ansprechbar ist. Wo an seinem Körper lässt er es zu, dass ich mit meinen Händen in der Berührung mit ihm kommuniziere? Auf welche Bewegungsspiele und Körperübungen kann er sich einlassen? Gelingt es mir, seine Neugierde zu wecken und sich Ungewohntem hinzugeben? Entsteht zwischen uns so viel Vertrauen, dass er sich mir gegenüber öffnet? Oft stehen lieb gewonnene Gewohnheiten im Wege, die nicht einfach zu verändern sind.

Eine Klientin verharrt in ihren gewohnten Bewegungsmustern, als sie im Bewegen zu Musik eigenen Bewegungsimpulsen folgen soll.



Mit Hilfe meiner verbalen Anleitung lenkt sie ihre Aufmerksamkeit zu einzelnen Körperteilen und beginnt ihre Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen. Erst jetzt entdeckt sie neue, für sie noch unbekannte Bewegungsformen und findet in einen ganz persönlichen Tanz.

Als wir diese Art des Bewegens in einer späteren Sitzung wiederholen, bleibt sie wiederum in den alten Gewohnheiten hängen. Die neue

Erfahrung lässt sich bei ihr ohne meine verbale Begleitung noch nicht aufrufen.

Manchmal sind es Ängste, die verhindern, dass sich der Mensch Neuem öffnen kann. Sie sind leichter anzugehen, wenn der Klient sich dieser bewusst ist. Das ist jedoch nicht immer der Fall und fordert von uns therapeutische Detektivarbeit.

Ein Kind, mit dem ich schon über längere Zeit gearbeitet habe, findet einfach keinen Zugang zu seiner Kraft, obwohl diese offensichtlich vorhanden ist. Eine Visualisierung bringt zutage, dass es Angst vor anderen Kindern hat, die es quälen und ihm Schmerzen zufügen könnten. Nachdem es sich vorstellen kann stark zu sein und Angriffe in seinen inneren Bildern erfolgreich zurückweist, bewegt es sich viel kraftvoller und getraut sich, mir körperlichen Widerstand zu leisten.

Hinter hartnäckigen Widerständen können sich auch Moralvorstellungen oder Leitsätze aus der Kindheit verstecken, die ursprünglich den Sinn hatten, das Kind zu

schützen. Der erwachsene Mensch benötigt diesen Schutz gewöhnlich nicht mehr. Weil die alten Verhaltensmuster der Entfaltung des Kraftpotenzials eines Menschen oft im Wege stehen, müssen sie verändert werden. Wenn aber eine innere Instanz verhindert, dass alte Leitsätze abgelöst werden können, findet der Mensch nicht zu seinem eigenen Lebensausdruck und er hat seine Kraft nicht in genügendem Masse zur Verfügung.

Eine Klientin fand Bilder für einen solchen Widerstand:

Sie sieht sich umgeben von einem engen gemauerten Turm, der ihr Blickfeld stark einschränkt. Zu ihrem Schutz gibt es eine Wächterin, die dafür sorgt, dass der Turm in gutem Zustand erhalten bleibt und der Frau niemand zu nahe tritt. Meine Klientin versteht nun, warum es ihr nicht gelingt, in nahen Kontakt zu ihrem Umfeld zu treten. Sie möchte sich aus diesem Gefängnis befreien und beginnt, mit der Wächterin zu verhandeln. Durch geduldige Überzeugungsarbeit bringt sie diese dazu, Stein um Stein abzubauen und damit ein anderes für sie nützliches Gebäude zu errichten.

Dieses Bild ermöglichte meiner Klientin, mit ihrem inneren Widerstand zu kommunizieren und so allmählich ihr Verhalten zu ändern.

Wie zeigt sich Lebendigkeit in der Therapiestunde?

Lebendigkeit umfasst eine unbenennbare Vielfalt von Lebensmöglichkeiten und ebenso vielfältig sind die Zeichen, an denen Lebendigkeit sichtbar wird. Sie kann sich als dynamische Kraft äussern oder als innere Ruhe zeigen. Sie ist da, wenn der Mensch in Kontakt mit sich selber und verbunden mit seiner Mitte ist, wenn er echt ist und Zugang zu seinen Gefühlen hat. Auch in Trauer und Wut kann sich Lebendigkeit zeigen.

In der therapeutischen Situation fällt oft als erstes eine veränderte Stimmung auf. Heiterkeit bis zu Ausgelassenheit oder innere Ruhe prägen die Atmosphäre. Die

Gesichter der Menschen wirken weich und offen, die Augen leuchten und man hat das Gefühl, dass sich der Mensch in seinem Kern berühren lässt. Beim Anfassen des Körpers ist ein guter Kontakt spürbar. Das Gewebe ist in elastischer Spannung. Dynamischer Atem schwingt in die berührenden Hände. Ich erhalte Antwort auf meine Interventionen. Grossräumiges Bewegen macht den Teilnehmenden Spass. Sie gehen in Kontakt zu einander und es entsteht ein lebendiges Spiel. Bewegungen werden weit und fließend, zudem stark im Ausdruck.

Lebendigkeit erwacht, wenn die Leute nach ihren eigenen Ausdrucksmöglichkeiten suchen und sich in neu gefundenen Bewegungsformen wohl zu fühlen beginnen. Wenn sie mutiger werden und wagen, sich zu zeigen. Wohl der stärkste Antrieb, der in die Lebendigkeit führt, ist die Neugierde. Darum sollte es uns therapeutisch Tätigen immer ein Anliegen sein, bei unseren Klienten Neugierde zu wecken für das, was wir miteinander tun.

Lebendigkeit der Therapeuten

Und wie steht es mit der Lebendigkeit der Therapeuten? Ich selber kann von mir nicht behaupten, dass ich mich immer lebendig fühle. Ich habe aber das Privileg, dass ich in der Arbeit mit meinen Klienten stets auf der Suche bin nach ihrer Lebendigkeit. Damit wird meine eigene Lebendigkeit angesprochen. So schätze ich mich glücklich, dass mir meine Arbeit mit Menschen unzählige Gelegenheiten bietet, mich im Leben meiner eigenen Lebendigkeit zu üben.

*Marianne Tschannen
Atem- und Bewegungstherapeutin ORB Medau
Komplementärtherapeutin OdA KTTC
Aumattweg 13, 5000 Aarau
info@entwicklungsraeume.ch*



**Ihre Ansprechpartnerin für Ihren Internetauftritt -
Kreativ und individuell, zu günstigen Pauschalpreisen!**

Marianne Büchler – 3052 Zollikofen – 079 478 46 51
Weitere Infos und Referenzen finden Sie unter
www.webdesign-atelier.ch