

Erfahrungsbericht und Übungsanleitung:

Der positive Einfluss der Eutonie bei spastischen Lähmungen mit Hilfe der Übung „Knochengleiten der Arme und Beine“

Vorbemerkungen: meine Körperbehinderung

Seit meiner Geburt leide ich an einer spastischen Halbseitenlähmung rechts. Die Behinderung ist einseitig auf Arm und Bein dieser Körperhälfte beschränkt und die Gliedmaßen der gelähmten Seite sind im Längen- und Dickenwachstum zurückgeblieben. Die Finger der rechten Hand sind in den Gelenken überstreckbar, auch eine „Bajonettstellung der Finger“ liegt vor. Die Feinmotorik der rechten Hand ist so stark gestört, dass ich mich zu einem ausgesprochenen Linkshänder entwickelt habe. Alle handwerklichen Tätigkeiten, vom Schreiben bis zum Essen, führe ich mit der linken Hand aus. Die rechte Hand benutze ich nur, wenn ich grobe Gegenstände zum Beispiel eine Tasche halten oder eine Kiste vom Boden aufheben oder befördern soll. Als „Greifwerkzeug“ ist die rechte Hand erheblich eingeschränkt.

Definitionen:

Spasmus = Muskelkrampf.

Muskelkrampf im Sport: „Unwillkürliche meist schmerzhaft anhaltende Kontraktionen einzelner Muskeln oder Muskelgruppen in Ruhe oder unter Belastung. Es kommt zu krampfartigen Schmerzen und Muskelzuckungen. Die Diagnose wird anamnestisch und klinisch gestellt, die Therapie ist konservativ.“ (Pschyrembel, *Klinisches Wörterbuch*, 267. neu bearb. Auflage, 2017, S. 1202)

Bajonettstellung: hier: „Stellungsanomalie der Finger mit Überstreckung im Grund- und Mittelgelenk bei leichter Beugung der übrigen Gelenke als häufiges Zeichen einer Hirnstammschädigung.“ (Pschyrembel, *Klinisches Wörterbuch*, 267. neu bearb. Auflage, 2017, S. 204 und s. untenstehende Aufnahmen meiner rechten Hand)



Rechte spastische Hand des Autors

Bajonettstellung: Handrücken mit überstreckten Fingern und Hand gedreht im 90 ° Winkel mit gekrümmten Fingern, Zeigefinger und Daumen etwas überstreckt.

Im fortgeschrittenen Erwachsenenalter bemerkte ich, dass mein rechtes Schultergelenk bei bestimmten Bewegungsabläufen des Armes nach hinten auskugelt, verursacht durch den Spasmus. Dieses Schulter-Auskugeln passierte auch dann, wenn ich zum Beispiel beim Anziehen von Hemden nicht darauf achtete, mit dem rechten Arm behutsam umzugehen. Wegen der spastischen Hemiplegie rechts besteht eine weitgehende Gebrauchsunfähigkeit meines rechten Armes und der Hand. Das rechte Bein ist im Vergleich zum Arm nicht so stark betroffen von der Spasmusintensität. Zusätzlich zur geringeren Spastizität wird die Gehfähigkeit durch einen Spitzfuß rechts beeinträchtigt, wodurch die Neigung zum Stolpern besteht.

Körperbild und Eutonie

Im Alltag blende ich als Behinderter unbewusst die spastisch gelähmte Körperhälfte aus. Nur bei Physiotherapie – geführte und kontrollierte Übungsbewegungen von außen – und bei Eutonie ist die gelähmte Körperseite bewusst zu spüren.

In der Eutonie übe ich zunächst mit der körperlich gesunden Seite, spüre die Wirkungen und nehme Unterschiede zu anderen Körperseite bewusst wahr. Erst dann übe ich mit der körperlich eingeschränkten Seite. Allein die Vorstellung, eine kleine Bewegung am Bein oder Arm machen zu wollen, kann bereits eine Spastik in Fingern oder Fuß auslösen. Während der Eutonie in Rückenlage wird beim Gähnen im betroffenen Handgelenk und Fingern Spastik ausgelöst. Meistens bin ich mittlerweile in der Lage, durch Aufmerksamkeit und Geduld eine (schwache) Spastik wieder zum Verschwinden zu bringen.

Eine meiner Lieblingsübungen in der Eutonie ist das sogenannte „Knochengleiten“ von Armen und Händen. Durch jahrelanges Üben gelingt es mir nun ganz gut, meine Konzentration auf die Knochen (z. B. des Oberarmes, der Elle und Speiche, des Handgelenks und der Finger) zu lenken und sie um Millimeter gleiten zu lassen, dass die Knochen umhüllende Muskelgewebe bleibt dabei inaktiv. Die Knochen „gleiten“, so meine Beobachtung, innerhalb des Bindegewebes millimeterweise hin und her. Auf diese Weise erlebe ich einen „spasmusfreien“ Zustand. Ich erkläre mir dies so, dass die spastisch agierende Muskulatur nur passiv bewegt wird und somit keine Arbeit leistet. Für mich ist es ein schönes Körpererlebnis - herbeigeführt ohne Einfluss von Medikamenten. Solche Erfahrungen beeinflussen mein Körperbild positiv.

Eutonie – für mich eine Lebensaufgabe

Nach über 20-jähriger Erfahrung und Praxis mit Eutonie erwarb ich im Januar 2014 auch das Zertifikat für Eutonietherapie Gerda Alexander in Offenburg. Ich gebe regelmäßig Kurse an der Volkshochschule Regensburger Land und zweimal im Jahr jeweils einen Samstagskurs beim Evangelischen Bildungswerk Regensburg.

Beobachtungen und Erfahrungen durch das Eutonieprinzip: Knochengleiten

Das Üben geschieht im Liegen in Rückenlage. (Ich selbst mache viele Eutonieübungen im Bett, abends vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Aufwachen.) Allgemein ausgedrückt stelle ich fest: an Bewegungen der Arme oder Beine sind immer Nerven, Muskeln und Knochen beteiligt. Nervenimpulse übermitteln „Befehle“ an Muskeln, die dann bestimmte Knochen in Bewegung bringen. Diese Feinmotorik, zum Beispiel Öffnen und Schließen der Hand, funktioniert nicht störungsfrei, wenn eine spastische Lähmung vorhanden ist. Diese Tatsache erlebe ich täglich hundertfach.

Die Knochen sind eingebettet ins Bindegewebe mit Muskeln, Nerven, Faszien, Blutgefäßen. Die Knochen sind jedoch nicht einzementiert, sondern können sich innerhalb des Bindegewebes millimeterweise aktiv verschieben lassen. Beispiel: der Oberarmknochen lässt sich von der Schulter zum Ellbogen ein klein wenig verschieben und kommt quasi von alleine in die Ausgangslage zurück. Die Bewegung des Knochens von oben nach unten geschieht bewusst und konzentriert.

Um dies ausführen zu können, braucht man eine klare Vorstellung im Kopf, bevor die Übung tatsächlich gemacht wird. Gerda Alexander schreibt: „Für die meisten Menschen ist es wohl schwierig, zu verstehen, daß man seine Knochen bewegen kann, ohne die Muskeln zu gebrauchen. Um diese Erfahrung zu machen, muß man die geplante Bewegung im Geiste vorwegnehmen (...) Was stattfindet, scheint eine Bewegung der Bänder zu sein, die die Knochen miteinander verbinden.“ (1998, S. 56-57).

Nach meiner Beobachtung bleiben die Muskulatur und die Nerven inaktiv, wenn der Knochen bewusst von oben nach unten millimeterweise innerhalb des Gewebes verschoben wird. Dies ist sanftes Knochengleiten, löst keine subjektiv wahrnehmbare Aktivität der beteiligten Sehnen und Muskeln aus und somit kommt es zu keiner Reizung der Nervenbahnen. Das Knochengleiten gelingt also ohne aktive Mitwirkung des umliegenden Gewebes. Beim Üben spüre ich die schmerzfreie Bewegung des Knochens klar und deutlich. Diese Arbeit erfordert uneingeschränkte Aufmerksamkeit und eine klare Vorstellung im Kopf von der Bewegungsausführung.

Durch das subjektiv veranlasste „Schieben des Oberarmknochens“ im Bindegewebe bleibt die spastische Muskulatur anscheinend passiv. Ich spüre beim „Knochengleiten“ bewusst keine Spastik. Diese Wahrnehmung ist für mich überwältigend.

An anderer Stelle hebt Gerda Alexander ausdrücklich die „erstaunliche Entdeckung“ hervor, dass man Knochen, Arme oder Beine mit „nur sehr geringem oder gar keinem Gebrauch der Muskeln bewegen kann.“ (1998, S. 61).

Gudrun Nagel macht darauf aufmerksam, dass diese „neue Bewegungsweise“ ein Erfahrungswissen voraussetzt. Erst wenn ich möglichst genau weiß, wie ich etwas machen will, kann es funktionieren. Geistig kann ich „nur das vorwegnehmen, was ich bereits kenne.“ (2015, S. 56).

Wie bereits ausgeführt, gelingt das „Knochengleiten“ spasmusfrei, wenn die Knochen gut zueinanderstehen, z. B. Unterarmknochen zum Handgelenk und von da in die Hand und Finger.

Bei dieser Eutonieübung beobachte ich vermehrt Schwierigkeiten bei meinem rechten spastischen Arm. Spasmus ist ein unwillkürlicher Muskelkrampf, den ich nicht stoppen kann selbst dann nicht, wenn ich spüre, dass die Spastik gleich „einschießt“. Als Beispiel sei nur das Gähnen genannt. Wenn während der Eutonieübung am Boden Gähnen auftritt, kommt es dabei regelmäßig zu Spasmen der Finger der rechten Hand. Deshalb unterbreche ich den Übungsvorgang und warte, bis die Hand und Finger sich wieder beruhigen. Als Folge der Spastik kann es unter Umständen zu einer spürbaren Muskelanspannung im ganzen Arm kommen. Mit Geduld und innerer Ruhe spüre ich dann von der Schulter bis zum Ellbogen den Oberarm und seinen Knochen. Nachdem der Oberarm zur Ruhe gekommen ist, wende ich mich dann dem Unterarm zu. Dabei ist immer mein Hauptaugenmerk auf das „Knochengleiten“ gerichtet. Die Knochen des Handgelenks, der Hand und der Finger – die feinmotorischen Bewegungen werden in diesem Bereich ausgeführt – bilden sozusagen den Abschluss dieser Eutonieübung.

Beschreibung der Übung „Knochengleiten der Arme“

Rückenlage: rechter Arm

Vorbereitende Übung: Den Arm in seiner ganzen Länge z. B. mit einem kurzen Bambusstab abstreifen und leicht abklopfen. Alternativ kann man mit der linken Hand den rechten Arm von oben nach unten ausstreichen und mit den Fingern die Knochen ertasten. Dabei den Schulterbereich berühren, das Schulterdach und den Oberarmknochen mit den Fingern unter dem Gewebe und der Muskulatur gut spüren. Durch dieses erforschende Tasten die knöchernen Struktur und die Form des Armes subjektiv erfassen. Diese Berührung stimuliert die Oberflächensensibilität.

Nun beginnt die Übung.

Oberarm

Oberarmknochen in Gedanken in Richtung Ellbogen schieben

Wichtig: Erst wenn diese Vorstellung klar im Kopf präsent ist, die Übung ausführen und das Gleiten der Knochen um wenige Millimeter im Bindegewebe spüren.

Einige Male wiederholen.

Kurze Pause

Unterarm

Dann vom Ellbogen aus beide Knochen zum Handgelenk und in Hand hineinschieben– anatomisch gesehen geht die Speiche zum Daumen und die Elle zum kleinen Finger

Wichtig: Erst klare Vorstellung im Kopf, dann tun!

Gesamtbewegung: von Schulter aus Knochen gleiten lassen über Ellbogen zum Handgelenk und in Hand hinein, das sollte eine flüssige Bewegung sein!

Mehrmals wiederholen.

kurze Pause

Hand

Rechte Hand: vom Handgelenk aus über Handwurzelknochen in die Fingergrundgelenke hinein spüren.

2 – 3 Mal wiederholen.

Kurze Pause

Von den Fingergrundgelenken spüren zu den Fingerkuppen und darüber hinaus. Mit dem Daumen beginnen, danach jeden einzelnen Finger

Mehrmals wiederholen

Zum Schluss: von allen Mittelknochenfinger gleichzeitig über die Fingerkuppen hinausschieben

Nachspüren mit der Frage: Welche Wirkung hat das zum Beispiel auf die Handwurzelknochen?

Pause

Nachspüren und Vergleich:

Nun den geübten Arm vergleichen mit dem anderen. Welche Unterschiede bestehen in Bezug auf Länge. Auflagefläche. Tonus?

Üben der anderen Seite auf gleiche Weise.

Zum Abschluss dieser Übungseinheit:

Knochengleiten der Arme und Hände auf beiden Seiten gleichzeitig, mehrmals wiederholen.

Nachspüren mit den Fragen:

Wie liegen Schultern, Arme und Hände auf dem Boden?

Hat sich Länge der Arme subjektiv im Vergleich zur Ausgangslage verändert?

Welche Wirkung hatte das „Knochengleiten“ auf den Oberkörper im Ganzen?

Beschreibung der Übung: „Knochengleiten der Beine“

Rückenlage: rechtes Bein

Vorbereitende Übung: Das Bein in seiner ganzen Länge z. B. mit einem kurzen Bambusstab abstreifen und leicht abklopfen. Alternativ kann man mit den Händen das rechte Bein von oben nach unten ausstreichen und mit den Fingern die Knochen ertasten. Dabei den Oberschenkelknochen mit den Fingern unter dem Gewebe und der Muskulatur ertasten. Durch dieses erforschende Tasten die knöchernen Struktur und die Form des Beines subjektiv erfassen. Durch das „Knochengleiten“ wird Tiefensensibilität stimuliert und als Folge davon das Gewebe besser durchblutet.

Nun beginnt die Übung.

Oberschenkel

Oberschenkelknochen in Gedanken in Richtung Schienbein schieben.

Erst wenn Vorstellung klar im Kopf, dann ausführen, wenige Millimeter des Gleitens im Bindegewebe spüren.

kurze Pause

Unterschenkel

Dann vom Schienbein und Wadenbein Knochen schieben zur Ferse und darüber hinaus, erst klare Vorstellung, dann tun!

Gesamtbewegung: von Hüfte aus Knochengleiten lassen zum Schienbein und über Ferse hinaus. Die Dehnwirkung ist an der rückseitigen Muskulatur deutlich zu spüren.

Mehrmals wiederholen!

Variante: von Hüfte aus das Knochengleiten beginnen hin zum Schienbein und über das Sprungbein durch eine kleine knöchernen Öffnung in den Raum hinaus verlängern. (Zwischen Fersenbein – Calcaneus - und Kahnbein – Os naviculare - gibt es einen Spalt, vgl. hierzu *Lehrbuch der Sportmedizin*, R. Rost (Hrsg.), 2001, S. 315.) Die Dehnwirkung ist auf der Vorderseite des Beines bis in die Hüftkugel oder darüber hinaus zu spüren!

Fuß

Rechtes Bein aufstellen. (Fußknochen durchdenken und verschieben)

Ferse, Mittelfußknochen und Zehen wahrnehmen,

große Zehe nach vorn schieben, spüren wie Mittelfußknochen millimeterweise mitgehen.

Man kann auch die Verbindung von der Ferse auf der Innenseite des Fußes zum großen Zeh spüren und darüber hinaus.

Von den Mittelfußknochen aus in jede Zehe hineinschieben und über die Fußkuppen hinaus in den Raum, d.h. alle Zehen nacheinander „verlängern“.

Kurze Pause und nachspüren.

Üben des anderen Beines auf gleiche Weise.

Mit beiden Beinen Knochengleiten!

Nachspüren mit der Frage:

Welche Wirkung hat diese Übung auf den unteren Rücken?

Anmerkung: Das gleichzeitige Knochengleiten der Beine gelingt mir kaum. Wenn ich es probiere, spüre ich im rechten spastischen Bein mehr Muskelanspannung als im linken. Wenn ich das Verschieben der Knochen abwechselnd rechts und links ausführe, so als ob ich im Liegen gehen wollte, gelingt mir das ganz gut.

Variation: ich stelle beide Beine auf, so dass ich einen guten Stand mit den Füßen habe und dann schiebe ich das Kreuzbein in Richtung Steißbein. Diese kleine Dehnung erlebe ich als wohltuende Veränderung.

In der Eutonie geht es nicht darum, jede Übung perfekt ausführen zu wollen, sondern man macht es so, wie es für einen möglich ist. Obwohl ich schon jahrelang übe, gelingen mir Bewegungen nicht immer so, wie ich sie mir im Kopf vorstelle. Trotzdem spüre ich eine gute Wirkung.

Fast täglich mache ich dieses kleine Übungsprogramm „Knochengleiten mit Armen und Beinen“, weil mir dadurch meine Knochen sehr bewusst werden. Dieses Knochenbewusstsein hilft mir im Alltag, ich spüre die Stabilität meiner Knochen. Sie tragen mich durch das Leben. Dafür bin ich meinen Knochen dankbar und freue mich darüber sehr.

Am besten lernt man dieses „Knochengleiten“ in einem Eutoniekurs. Im Internet oder über den Eutonieverband kann man sich über aktuelle Angebote informieren.

Über den Autor: Alfons Kestel

In 1993 kam ich zu Eutonie-Einzelsitzungen zu Mariann Kjellrup nach München. Durch diese positive Erfahrung blieb ich bei Eutonie, ging in folgenden Jahren bei ihr auch zu Wochenendkursen. In 2005 überzeugte mich Mariann davon, dass es für mich gut ist, eine Eutonieausbildung zu beginnen. Baustein 1 absolvierte ich bei ihr in Neufahrn bei Wolfratshausen, Baustein 2 und 3 in der Eutonieschule Gerda Alexander in Offenburg. Im Herbst 2010 erwarb ich das Zertifikat für Eutonie-Pädagogik G. A. und im Januar 2014 das Zertifikat für Eutonie-Pädagogik, -Therapie und Bewegungsgestaltung.

Seit einigen Jahren gebe ich regelmäßig Eutoniekurse an der Volkshochschule Regensburger Land e. V. und zurzeit zweimal samstags im Jahr beim Evangelischen Bildungswerk e. V. in Regensburg.

Ich absolvierte eine Lehre zum Bürokaufmann in einem Körperbehinderteninternat, anschließend arbeitete ich als Angestellter und holte auf dem 2. Bildungsweg das Abitur nach. Mein Weg führte mich über ein Wirtschaftsstudium zu der Deutschen Telekom, bei der ich 30 Jahre lang im Finanz- und Verwaltungsbereich arbeitete.

Wegen meiner körperlichen Einschränkungen war ich oft in medizinischer Beratung und Behandlung. Auf der Suche nach einer geeigneten Körpermethode kam ich durch meine Behinderung schließlich zur Eutonie Gerda Alexander.

Alfons Kestel
Eutoniepädagoge und -therapeut GA

LITERATURVERZEICHNIS

Alexander, G. (1998): Das tragende Selbst in der Eutonie. In: H. Milz & Varga v. Kibed(Hg.): Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung. Zürich/Düsseldorf: Walter, 55-64.

Nagel, G. (2015): Leibliches Lernen Gestalt werden lassen. Berlin. Lehmanns Media Verlag.

Pschyrembel, *Klinisches Wörterbuch*, 267. neu bearb. Auflage, 2017. Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH.

R. Rost (Hrsg.), *Lehrbuch der Sportmedizin*, 2001. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag GmbH.

Weiterführende Literatur

Böhme, Rebecca (2019), *Human Touch*. München: Verlag C. H. Beck oHG.

Kjellrup, Mariann (2013), *Eutonie. Bewusst mit dem Körper leben* (1. Aufl.). Petersberg: Verlag Via Nova.

Schäfer, Karin (Hrsg.). (2012). *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, (10. Ergänzte Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.
