

Rhythmische Körper-Geist-Bewegung

Eine gute Basis für Heilung

Rosina Sonnenschmidt

Jede Therapeutin und jeder Therapeut weiß, dass uns Einflüsse durch geistige und in der Folge körperliche Regulationsstarre krank machen können. Die Ursachen sind vielfältig. Im Fokus der Aufmerksamkeit steht häufig die Ernährung. Genauso wichtig für die Gesundheit ist das rechte Maß an Bewegung.

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Ärzt*innen und Heilpraktiker*innen sich zu wenig bewegen. Selbst die sportiven unter uns klagen jenseits des 50. Lebensjahrs über Gelenkbeschwerden. Sie machen eine vermeintliche Abnutzung für die Veränderungen verantwortlich. Es scheint geradezu so, als werde man von der Natur mit allerlei Zipperlein und Steifigkeiten bestraft, nur weil man älter wird. Andere klagen, dass keine Zeit für Sport vorhanden sei oder sie dafür keine natürliche Begabung hätten. Viele von uns nutzen gerne solche Ausreden, und darüber kann man durchaus auch schmunzeln. Zum Lösen der hausgemachten Probleme tragen sie nicht bei.

Mir ist es ein Herzensanliegen, zunächst bei den Therapeut*innen, die ich ausbilde, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass alles im Organismus rhythmisch verläuft. Unsere Gelenke sind Rhythmusinstrumente, die folglich auch rhythmisch bedient werden wollen. Aus der Hirnforschung wissen wir: Die kleinen Gelenke, vor allem die Finger- und Handgelenke, sind „Hotlines“ zu den motorischen Feldern. Sie versorgen energetisch sogar die großen Gelenke wie Knie und Hüften. Meine praktischen Beobachtungen bestätigen diese Theorie. Durch die Übungen, die ich wei-

ter unten beschreiben werde, spürten sogar Rollstuhlfahrer wieder ein Kribbeln in ihren unteren Extremitäten. Gemäß dem Konzept der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird das sogenannte Gürtelgefäß (der einzige horizontale Meridian in der Taille) wieder durchlässig.

Ausgangspunkt des Trainings sind die Handgelenke. Psychosomatisch betrachtet steht die Flexibilität der Handgelenke in Verbindung mit unserer geistigen Beweglichkeit. Sobald wir verspannt oder

Tipp!

Wie Arthrose-ex praktisch aussehen kann, vermittelt ein kleiner Trailer. Zugriff erhalten Sie bei Bedarf gerne direkt von der Autorin. Schreiben Sie einfach an rosinamaria@t-online.de.

gar gestresst sind, zeigen unsere Handgelenke eine eingeschränkte Beweglichkeit, wie wir sie sonst in Zusammenhang mit Demenz kennen: Wir können die Handgelenke nicht mehr flüssig, schnell und locker umeinander drehen. Umgekehrt fangen Demenzkranke plötzlich wieder an zu sprechen, wenn sie solche Bewegungen



Die Maske dient dem Anonymisieren. © Autorin



Der Tanzsack fördert die Beweglichkeit auf allen Ebenen. © Autorin

üben. Auch Arthrosepatient*innen können sich generell wieder besser bewegen, wenn sie diese Gelenke trainieren.

Übung „Arthrose-ex“

Als Therapeutin habe ich nach Maßnahmen gesucht, die diese Zusammenhänge auf kreative Weise nutzen. Meine Erfindung heißt „Arthrose-ex“. Sie ist weit mehr als eine gymnastische Übung. Die Hand- und Schultergelenke werden zu flotter Musik rhythmisch bewegt.

Fallbeispiel. Eine 91-jährige Frau litt schon seit Jahrzehnten unter Schulter-, Handgelenk- und Fingerarthrose. Sie musste immer wieder Schmerzmittel in hohen Dosen einnehmen. Schließlich wurde sie an der rechten Schulter operiert, was die Schmerzen leider nicht linderte. Die Patientin zeigte mir zu Anfang ihrer Behandlung, wie hoch sie ihre Arme bis zum Schmerzpunkt heben konnte. Täglich zwei bis drei Mal übte sie zu einer flotten Popmusik „Arthrose-ex“. Dabei werden die Handgelenke für drei Minuten im Takt umeinander bewegt. Gleichzeitig atmet man rhythmisch ein und

aus. Der Mund ist dabei leicht geöffnet, und die Kiefergelenke sind entspannt. Schon nach wenigen Tagen erlebte die Frau eine deutliche Verbesserung. Zu ihrer eigenen Verblüffung konnte sie ihre Arme strecken, sie nach vorne und nach oben bewegen, was vorher nicht möglich gewesen war. Die Übung machte ihr außerdem Spaß. Sie wählte selbst Musik aus. Sie konnte besser laufen und unternahm sogar Gehversuche ohne Rollator! Solchen Wandel erlebe ich immer wieder bei Bewegungsmuffeln oder chronisch Kranken mit Bewegungseinschränkung und Steifheit. Arthrose-ex dient auch Menschen mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken, weil sie durch die rhythmischen Bewegungen von Händen und Schultergelenken profitieren, ohne die großen Gelenke zu strapazieren.

Die Bewegungskunst im Tanzsack

Sportliche und tänzerische Angebote sind häufig nur für kurze Zeit attraktiv. Entweder es besteht ein Leistungsanspruch oder die Bewegungsart wird auf Dauer langweilig.

Manche Haltungen oder Überzeugungen schrecken die Betroffenen ab, auch wenn sie sich eigentlich gerne bewegen möchten, z.B. „Ich habe keine Tänzerfigur“, „Ich will nicht gesehen werden“, „Ich bin zu dick, zu alt, etc.“. Also habe ich aus der Not eine wunderschöne Tugend entwickelt, indem ich die Menschen anonymisiere. Mithilfe eines Tanzsacks aus dehnbarem Badestoff und einer Maske verschwindet ein Teil der sichtbaren Persönlichkeit. Diese Veränderung führt zu erstaunlichen Ergebnissen.

„Hilfreich ist ein Rhythmus, der dem Atem entspricht.“

- ▶ Außerhalb des Tanzsacks spürt jemand deutlich seine Bewegungseinschränkung, Steifigkeit oder gar Schmerzgrenze.
- ▶ Kaum steigt er oder sie in den Tanzsack, werden durch den Dehnreflex völlig problemlos synchrone Bewegungen möglich.
- ▶ Bewegt man sich im Tanzsack nach Musik im mittleren Tempo, werden die Bewegungen fließend und elegant.
- ▶ Sich der Musik hinzugeben und sich zu ihr zu bewegen, unterstützt das Auflösen von Glaubenssätzen. Der tanzende Mensch ist anonym. Er wird weder bewertet noch beurteilt oder kritisiert.
- ▶ Einswerden mit der Maske bedeutet, mit dem ganzen Körper spüren, welche Art der Bewegung zur Maske passt. Die Anonymität ermutigt zum Experimentieren.
- ▶ Im Alltag tragen viele eine Maske, damit andere nicht bemerken, wie es ihnen wirklich geht. Ihre Mimik und Gestik verarmt. Beim Einsatz einer Theatermaske im Tanz lassen die Menschen diese Alltagsmaske sinken.
- ▶ Durch die Tanzsack-Maskentänze werden die Menschen körperlich und geistig enorm beweglich. Überraschenderweise bleibt sogar meist der erwartete Muskelkater aus.

Für eine Weile unsichtbar zu sein, wird von einigen Teilnehmer*innen als sehr erleichternd empfunden. Insbesondere Personen, die im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen, wollen gerne incognito mitmachen, wie z.B. bekannte Geschäftsleute, Kriminalbeamte, Lehrer, Therapeuten etc. Sie sind vielleicht durch ihren anstrengenden und zeitaufwendigen Beruf in eine Bewegungsarmut geraten, würden aber weder in ein Fitnessstudio noch in einen öffentlichen Tanzunterricht gehen. Wenn man diese Personen auf der Bühne sieht, kann man oft nicht glauben, dass sie Laien sind. Mich beeindruckt sehr, wie ausdrucksstark sie ihren Körper bewegen, wenn sie nicht als Privatperson sichtbar sind. Sie entwickeln zuweilen eine unbändige Freude an der Bewegung, die sie sich selbst nicht zugetraut hätten. Diese tiefgreifende Erfahrung nehmen sie mit in ihren Alltag. Einige berichten, dass zum einen die Steifigkeit der Glieder ohne Behandlung schwindet und zum anderen die breite Palette der Gemütsverfassungen zwischen Lachen und Weinen wieder erlebbar ist.

Rhythmische Ästhetik in der Bewegung

Die rasende Geschwindigkeit, die unserem Leben durch die Technik aufoktroyiert wird, ist für viele eine große Herausforderung. Alles muss schnell gehen. Das allgegenwärtige Tempo führt vor lauter Stress in die Lähmung. Es ist ein Naturgesetz, dass die Schnelligkeit der Reaktion aus der Langsamkeit hervorgeht. Wer sich langsam bewegt, kann sein Tempo beschleunigen. Sowohl im Falle der Demenz als auch bei Burn-out ist in der Regel einer der Pole überbetont: Entweder alles geht nur langsam oder alles ist zu schnell. In der gesunden Balance bedingt allerdings das eine das andere

und fördert es auf ausgleichende Weise. Deshalb wende ich noch ein drittes Requisit an, um die Ästhetik der Langsamkeit erfahrbar zu machen.

Meine „Isis-Wings“ habe ich nach der alt-ägyptischen Göttin benannt, die mit Flügeln dargestellt wird. Die Arme der Teilnehmer*innen werden durch Stöcke um 80 cm verlängert. Die plissierten Wings sind so weit, dass sie durch sanfte, fließende und vor allem langsame Bewegungen ihre Schönheit und Ästhetik zur Geltung bringen. Männer wie Frauen nehmen dieses Requisit häufig begeistert an. Die Isis-Wings dienen ihnen dazu, wieder ein Gefühl für die Wohltat langsamen Atmens und langsamer Bewegung zu entwickeln. Vorher kann sich das niemand vorstellen. Man verbindet Langsamkeit oft mit den üblichen Klischees von Dummheit oder Langeweile. Doch mit den Wings spüren die Menschen, dass sie sich ausdehnen, zur Musik in ästhetischer Weise bewegen, improvisieren und unerwartet große Freude empfinden. Um zu sehen, wie aus der Langsamkeit heraus eine schnelle Reaktionsfähigkeit gelingt, und zwar im Rhyth-

mus, ist eine Sequenz in meinen Kursen folgendermaßen aufgebaut: Zunächst üben wir „Arthrose-ex“ im mittleren Tempo, dann erfolgt zu langsamer Musik eine Improvisation mit Isis-Wings und danach zu schnellen Rhythmen (z.B. Boogie-Woogie) wieder Arthrose-ex. Dabei kann man erleben, wie der Körper das, was ihm gemäß ist, sofort versteht: langsam oder schnell im Rhythmus zu bleiben.

Auch diese Form, sich rhythmisch zu bewegen, wirkt in den Alltag hinein. Patient*innen oder Therapeut*innen und Menschen aus anderen Berufen berichten über eine gesteigerte Lebenskraft, mehr Lebensfreude, höhere Konzentration. Sie finden durch ein besseres Zeitmanagement auch genügend Gelegenheit für die Bewegung. Patient*innen mit Problemen im Bewegungsapparat oder im Nervensystem empfinden ihre Heilkraft als verbessert durch die Übungen.

All diesen Methoden als Basis dient die Erfahrung, dass Bewegung sichtbar gemachter Atem ist. Atem ist Leben, Atem ist Bewusstsein. Obgleich ich sowohl im



Mit Isis-Wings heilsame Langsamkeit erleben. © Autorin

Atem-Yoga zu Hause bin (Pranayama) als auch als ehemalige Sängerin mit der Steigerung von Atemqualität vertraut bin, erlebe ich doch, dass die meisten Patient*innen, auch viele Therapeut*innen Körperbewegung und Atmung getrennt betrachten und schnell die Lust an ihren Atemübungen verlieren. Indem ich Arthrose-ex, Tanzsack und Wings einsetze (noch einiges mehr, das hier nicht zur Sprache kommt), erleben selbst eingefleischte „Bewegungsmuffel“, dass sie mit dem Atem ihre Bewegung führen und dass sie dadurch an Eleganz und Ausdrucksstärke gewinnen. Dazu bedarf es keineswegs stundenlanger Proben. Die Kursteilnehmer*innen bekommen eine Musik vorgespielt und haben eine Stunde Zeit, um daraus etwas zu gestalten. Ferner lasse ich im Unterricht bestimmte Lieder laufen und alle improvisieren Bewegungen nach ihrem Gefühl.

Besonders die Fülligen und Ungelenken, aber auch andere, die noch mit Glaubenssätzen behaftet sind, staunen häufig, wenn sie ihre eigenen Bewegungen in der Filmdokumentation betrachten.

Sie können oft nicht fassen, was an Bewegung und Ästhetik möglich ist, wenn sie sich einfach der Musik hingeben, Maske

mit Tanzsack oder Maske mit Wings wählen und zulassen, wie sich der Körper bewegen will.

Auf diese Weise hat sich einer meiner Wünsche als Therapeutin erfüllt: Nicht als erstes zur Tablette, zum Medikament oder zum chirurgischen Messer greifen, sondern die natürliche Heilkraft rhythmischer Atmung und Bewegung nutzen. Der ganze Organismus versteht diesen Rhythmus auf einer tiefen Ebene, sodass mit seiner Hilfe eine Basisheilung geschieht. Sollten dann noch Arzneien oder manuelle Maßnahmen wichtig sein, „fallen“ sie auf den fruchtbaren Boden einer Bewusstseinsänderung.

Zum Weiterlesen

Sonnenschmidt, Rosina: Bewegung & Kunst mit Tanzsack und Isis-Wings. Efenohr Eigenverlag (2017)
 Sonnenschmidt, Rosina: Erfolg durch Präsenz – über den Mut, vorne zu stehen. Efenohr Eigenverlag (2017)
 Beide Bücher sind zu beziehen über www.inroso.com/shop

Zur Person

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Musikstudium folgte ein Promotionsstudium in Musikethnologie, Indologie und Ägyptologie. Statt weiterhin einer universitären



© Autorin

Laufbahn zu folgen, wählte sie das Konzertleben als Sängerin des Barockensembles „Sephira“ mit vielen CDs und Filmen. Dann lockte die Heilkunde. Seit 1999 ist sie Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Homöopathie, TCM und Humorthherapie. Sie schrieb viele Bücher über Ganzheitsmedizin und bildet heute Heilpraktiker*innen und Ärzt*innen in der Ursachenbehandlung chronischer Krankheiten aus.

Kontakt

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt
 Telefon: 07231 2985440
 E-Mail: rosinamaria@t-online.de
www.inroso.com