

Qigong bei Morbus Bechterew

© Dr. Grit Schöley

Mancher Betrachter urteilt (innerlich neidvoll) über Taiji/Qigong-Übende im Park aus der Ferne: zeitlupenhafte Fließbewegungen. Sie strahlen nicht nur Ruhe und Gelassenheit aus. Schon während des Übens weichen Druck, Spannungen und Ärger aus dem Körper. Nach anfangs 15 minütigem, später bis zu 60 minütigem Üben ist der Kopf klarer, das Denken konzentrierter. Gedanken- oder „knöchernen“ Blockaden reduzieren sich oder sind verschwunden.

Speziell für Patienten, die an Nacken- und Schulterschmerzen, Kreuzschmerzen, bis ins Gesäß und Oberschenkel sowie an Gelenkschmerzen leiden, ist jede herkömmliche Gymnastik zeitweise unvorstellbar, zu mindestens nicht durchführbar. Die schmerzhafte Einsteifung der Wirbelsäule verläuft in Schüben, verändert die Körperhaltung und vermindert die Beweglichkeit.

Langsamkeit erwünscht

Zur Wiederherstellung oder Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit können tägliche Bewegungsübungen helfen. Qigong-Übungen sind besonders zu empfehlen, weil sie rein mechanisch gesehen immer einen Wechsel von An- und Entspannung, das Ein- und Ausatmen, das Aufrichten und Fallenlassen, das Heben und Senken, das Öffnen und Schließen aufeinander folgen lassen. Qigong ist eine ganzheitliche Methode, um Lebenskraft zu stabilisieren und bedeutet, seinen eigenen Beitrag zu leisten, um gesund zu leben. Die große Chance für Rehabilitanden liegt einerseits in der Langsamkeit, Gleichförmigkeit und Bewusstheit während des Übens. Durch gelassene Konzentration auf das, was gerade an Bewegung möglich ist, wird die eigene aktuelle Verfassung in den Mittelpunkt gerückt. Sie ist ausschlaggebend für die Auswahl an Übungen. Der Bewegungsfluß beschreibt durch Harmonie, Leichtigkeit und Offenheit eine schöne innere und äußere Aktivierung, die in eine unvergleichliche Geschmeidigkeit münden kann. Auch nur das mentale Durchdenken von Figuren (auch im Sitzen) darf sein und wirkt. Bester Beweis dafür: wenn der eigene Anspruch und der Ehrgeiz einer wohlthuenden, selbstfreundlichen Ausgeglichenheit weichen. Mit den zentralen Prinzipien „untere Festigkeit“ und „obere Leichtigkeit“ werden Stabilität und Lockerheit aus dem Übungsprozeß in den Alltag übertragen, die Achtsamkeit für die Möglichkeiten der Körperbewegungen geschärft, ohne Selbstkritik oder -vorwürfe, Scham oder Enttäuschungen. Gerade bei Morbus-Bechterew-Patienten kann sich im Laufe der Erkrankung eine negative Einstellung zum eigenen Körper entwickeln. Die neue Wahrnehmung hilft, gesunde Anteile zu bemerken sowie weiterzuentwickeln und daraus eine innere Unterstützung der Aufrichtung zu erlangen. Das ins Wanken geratene Gleichgewicht, wird in einer haltgebenden Grundstellung (breitbeiniger Stand mit gebeugten Kniegelenken) gesichert und wirkt auch nach innen stabilisierend.

Der Übende lernt seine körperlichen Grenzen und Fähigkeiten (wieder) zu erkennen und zu akzeptieren, den Körper nach individuellen Möglichkeiten zu bewegen und zu aktivieren. Soll eine langfristige Verhaltensänderung des Patienten stattfinden, muß das intellektuelle Verständnis (Kopfarbeit) für die günstigen Bewegungen seiner Gelenke und seiner Wirbelsäule sowie über die Körperwahrnehmung ein Gefühl für Bewegungsbahn, Spannung und Krafteinsatz entwickelt werden. „Der Mensch muß wahrnehmen können, was er tut, um sein

Tun ändern zu können“ (Feldenkrais). Qigong stellt eine Ergänzung zu der speziellen Krankengymnastik bei M. Bechterew dar.

Vorteile des Qigong (vgl. Schmittmann 2001)

- Geistige oder atemtechnische Vervollkommnung ziehen auch körperliche Veränderungen (z.B. Haltung, Verspannung, Lebensgewohnheiten) nach sich. Psychosomatische Wechselbeziehungen zwischen körperlichen Problemen und Psyche bilden die Basis. Es wird eine verbesserte Selbstdisziplin und die Akzeptanz individueller Möglichkeiten und Normen erreicht (Schmittmann 2001, 1377).
- Der gesamte Körper wird im Zustand vollkommener Bewußtheit wahrgenommen oder bewegt. Außer den rein funktionellen Zielen, steht der Energiefluss entlang der Wirbelsäule und großen Gelenke im Mittelpunkt der intensivierten Körperarbeit. Patienten erlernen, dass sie selbst für Muskeln und Gelenke Verantwortung übernehmen können.
- Durch Vorstellungen und Gedankenlenkung kann der Körper Selbstregulationsprozesse einleiten. Im „Kleinen Qi-Kreislauf“ (Lie 2003, 92) wird das Qi entlang der Wirbelsäulenbahn vom Steißbein bis zum Schädeldach, „entlang einer schönen Perlenkette“, gelenkt. Auch die Vorstellung eines aufsteigenden Stromes am Rücken (vergleichbar der Quecksilbersäule) hat ein inneres Aufrichten und demzufolge eine aufrechte Haltung zur Folge. Das innere Aufricht-sein wird auch sehr eng mit dem Aufrichtig-sein verknüpft. Diese Vorstellung hilft, subtile innere psychische Prozesse anzuregen und in Situationen der Niedergeschlagenheit oder des „Niedergedrücktwerdens“ (psychische Belastungen) entsprechende innere und äußere Haltungskorrekturen vorzunehmen.
- Muskulatur und Gelenke werden nicht durch hohe Belastungen geschwächt. Basis des Übens ist die Balance zwischen An- und Entspannungen. Patienten werden oft durch „Dauerspannungen“ charakterisiert. Sie sollen ein persönliches Maß ihrer Belastbarkeit finden, mit der sie auch im Alltag den Anforderungen standhalten und (berufliche, familiäre) Überforderungen regulieren können.

Übungsbeispiel aus dem stillen Qigong: Das innere Lächeln

Den Prozeß der inneren Wandlung können sog. „Stille Übungen“ des Qigongs begleiten. Damit sind ganz individuelle persönliche Charakterzüge und Qualitäten gemeint, die der Patient selbst am besten von sich kennt. Qigongprinzipien wie Ruhe, Gelassenheit, Genauigkeit, Präzision, Natürlichkeit und Harmonie werden im Alltag erlebbar und machen nachhaltig zufrieden. Bei der Übung „*Das innere Lächeln*“ wird z.B. ausgehend von einer entspannten Gesichtsmuskulatur die Konzentration nach innen gelenkt. Wenn das Lächeln willentlich erzeugt wird, entspannt sich automatisch die Gesichtsmuskulatur. Erst bei völliger äußerer Entspannung treten die inneren Lösungsprozesse ein. Mit Hilfe des Lächelns werden neben den verspannten Schulterpartien, der schmerzhaften Bereiche der Lendenwirbelsäule oder der Hüftgelenke auch positive Gefühle und Empfindungen erfahren. Den Ärger oder die Sorgen „einfach weg-zu-lächeln“. bedeutet für Teilnehmer erfahrbare Erleichterung und trägt zu mehr Lebenszufriedenheit und Lebensqualität bei.

Literatur bei der Verfasserin.

© Grit Schöley, www.qigong-zentrum-leipzig.de