
3 Mein Alltag unter der Lupe – Stehen

Aufrechtes Stehen ist eine ständige Herausforderung zum koordinierten Umgang mit Gleichgewicht und Balance.

H. Milz (1992)

Dieses Zitat kann zu Beginn der Therapiestunde den Kursteilnehmern auf Folie per Overheadprojektor oder als Poster gezeigt werden, um sie auf das Thema einzustimmen.

3.1 Musikalische Einführung in das Thema: „Lockern und Wärmen – der Auftakt zum Spüren“

Hinweise zur Musik:

Wechsel zwischen schwungvoller, peppiger Musik (z. B. Rock-'n'-Roll-Musik oder Lieder von Santana) und ruhiger, entspannender Musik (z. B. Klassik).

Organisationsform:

Stehen und Sitzen wechseln sich ab. Zu Anfang im Kreis stehend, später auf Stühlen oder Bänken sitzend.

Material:

Stühle oder Bänke.

Ziel:

Bewusstmachung der Lockerheit von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Lockerung des gesamten Körpers. Sensibilisierung der Füße. Aufwärmen.

Übung 1

Peppige Musik (z. B. „Jingo“ von Santana).

Übung

Die Teilnehmer stehen im Kreis und beginnen, ihre Hände, dann zusätzlich die Arme, in alle Richtungen (unten/oben/vorne/seitlich) kräftig auszusütteln.

- *Können Sie sich vorstellen, alles was Sie im Augenblick belastet, für wenige Minuten abzuschütteln?*

Anschließend schütteln sie nacheinander die Füße, die Unterschenkel und schließlich die kompletten Beine aus.

Am Schluss der Übung gerät der gesamte Körper in Schwingung und in leichte Vibrationen, wenn Arme und Beine gleichzeitig ausgeschüttelt werden sollen.

Übung 2

Schwungvolle, getragene Musik (z. B. Rondo Veneziano).

Übung

Die Teilnehmer stehen hüftbreit und in den Knien leicht gebeugt. Sie beginnen, die Arme gegengleich und im Rhythmus der Musik vor und zurück zu pendeln. Die Knie behalten ihren leichten Winkel bei.

- *Können Sie die Schultern locker lassen?*
- *Wie kann der Oberkörper diese schwungvolle Bewegung der Arme unterstützen?*

Zusammen mit der schwungvollen Armbewegung beugen und strecken sich jetzt zusätzlich die Knie. Es kommt zu einer entspannten und lockeren Tief-Hoch-Bewegung des ganzen Körpers.

- *Wie empfinden Sie es, Teile von sich entspannt fallen lassen zu können?*
- *Was nehmen Sie bei dieser bewusst unkontrollierten Bewegung des Fallenlassens der Arme am stärksten wahr: Die Schwere der Gliedmaßen, den Zug in Bändern und Muskeln, das innerliche Aufatmen, etwas nicht kontrollieren zu müssen oder ganz andere Aspekte?*

Die oben begonnene Bewegung wird fortgesetzt, indem jetzt das linke Bein (später das rechte Bein) ebenfalls locker von hinten nach vorne durchschwingt. Dabei bewegen sich das linke Bein und der rechte Arm in dieselbe Richtung.

Übung

- *Kann das Standbein die Schwungbewegung des Körpers ergänzen bzw. unterstützen?*
- *Wie kann der Oberkörper unterstützend mitarbeiten?*

Nehmen Sie nach einer kleinen Pause die Bewegung von eben noch einmal auf, und lassen Sie im Oberkörper bewusst Rotation zu.

- *Wie fühlt sich die Bewegung jetzt an?*

Übung 3

Meditations- bzw. Entspannungsmusik.

Übung

Alle sitzen in einem Stuhlkreis und haben einen Strumpf ausgezogen. Jeder nimmt sich seines strumpflofen Fußes an, indem der Fuß locker auf den Oberschenkel aufgelegt wird und beide Hände damit beginnen, den Fuß von der Ferse bis hin zu den Zehen leicht durchzukneten. Wechsel zum anderen Fuß.

Im Anschluss daran werden die Zehen einzeln in alle mögliche Richtungen bewegt, bevor sie dann von den Zehengrundgelenken bis über die Zehenspitze ausgestrichen werden.

TIPP Die Füße sind besonders aufnahmefähig, wenn Sie geschmeidig, gut durchblutet und warm sind.

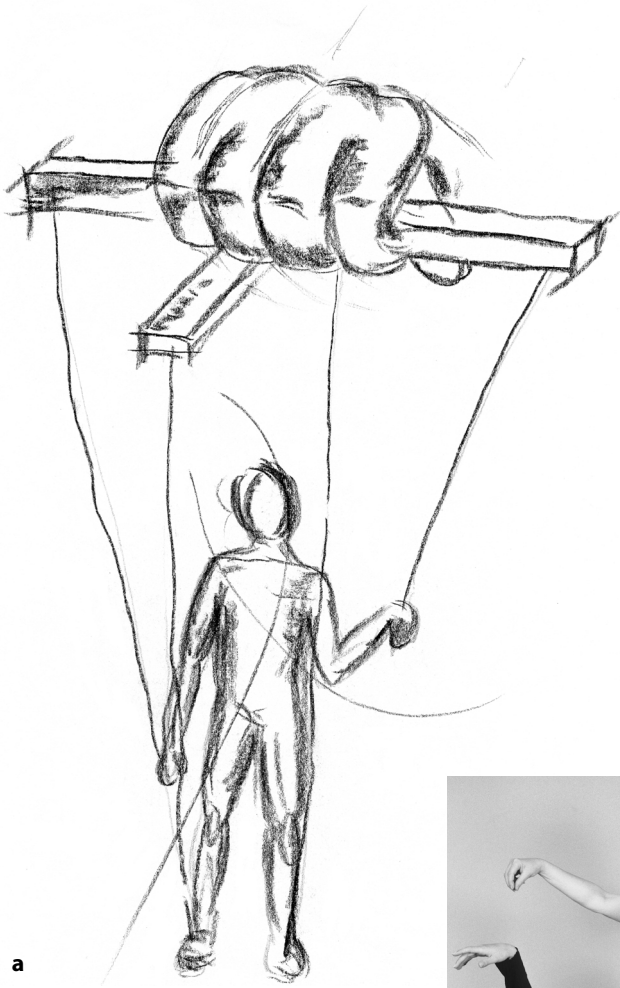
Übung 4

Peppige Musik (z. B. „puppet on a string“ von Sandie Shaw). Als Abschluss dieser Übungseinheit bietet sich das „Marionettenspiel“ an:

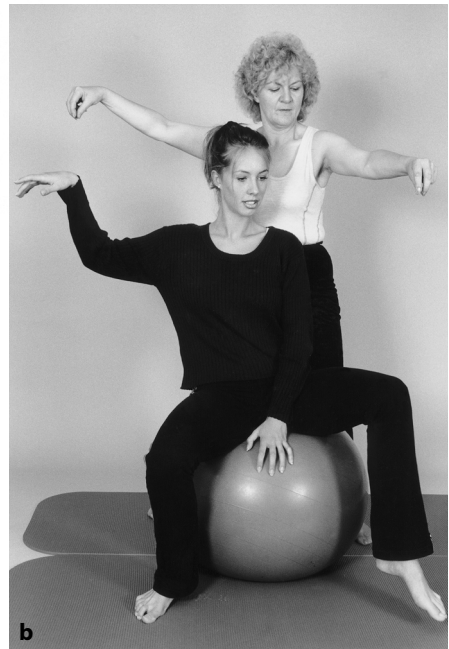
Übung

A sitzt als Marionette auf einem Stuhl, während B als Marionettenspieler hinter oder auch vor A steht und die imaginären Fäden für die Arme und Beine von A in Händen hält. Entsprechend einer Marionette bewegt A Arme und Beine in die Richtung, in die B als Marionettenspieler seine Fäden bewegt (nach oben/unten oder auch seitlich/vorne/hinten) (Abb. 3.1).

Zwischendurch schneidet B die „Fäden“ einzeln ab, so dass die entsprechenden Gliedmaßen von Marionette A nach unten fallen und locker auspendeln können.



a



b

Abb. 3.1a,b.
Eine Marionettenspielerin mit ihrer
Marionette: locker (ge)halten

3.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung

Die FüÙe

**Der Fuß hat einen scharfen Verstand, aber er hat noch schärfere Sinne.
G. Groddeck (1984)**

Infothek: Die FüÙe

- *Stehen* ist Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Eine Vielzahl kleiner Mikrobewegungen, die uns aus dem Gleichgewicht zu bringen versuchen, werden von uns reflektorisch über die verschiedenen Rezeptoren (s. Kap. 4, „Mit (den) Sinn(en) leben – sinnvolle Erfahrungen machen“) so korrigiert, dass wir unseren Stand aufrecht erhalten können.
- Um dies zu erreichen, benötigt man äußerst sensible Antennen: *die FüÙe!* Je nachdem, wie reflektorisch aktiv die FüÙe agieren, reagiert der Mensch ökonomisch oder aber eher fehlerhaft. Tausende feiner Nervenendigungen, die ihre Meldungen von tausenden von Empfangsstationen im Fuß bekommen, informieren z. B. über Wärme, Kälte, Schmerz und Druck. Sie lassen uns individuell zwischen angenehmen und unangenehmen Empfindungen unterscheiden.
- Gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen der FüÙe, z. B. eine falsche Gewichtsvlagerung auf die Fersen, wirken sich negativ auf die Statik der gesamten Haltung aus. Sowohl Knie-, Hüft- wie auch Beckenstellung werden ungünstig manipuliert und belasten dadurch u. a. die Wirbelsäulenstrukturen.

Rückenschmerzen beginnen oft bei den FüÙen.

Beginnen Sie die Kursstunde mit einem Brainstorming und einer anschließenden Reflexion: Fordern Sie die Kursteilnehmer doch einmal auf, Verben zu finden, die den Gebrauch der FüÙe charakterisieren, z. B. greifen, fühlen, klammern, stampfen, wackeln, scharren, abdrücken, federn usw.

Dabei wird Erstaunliches klar: Man ist sich der Bewegungsmöglichkeiten der FüÙe oft gar nicht bewußt. Darüber hinaus macht man viel zu selten von dem Gebrauch, was die FüÙe einmal konnten und eigentlich immer noch könnten.

- Wann und bei welcher Gelegenheit sind Sie das letzte Mal barfuß gelaufen?
- Haben Sie Beschwerden beim Barfuß laufen? Wenn ja, wo?
- Wann haben Sie das letzte Mal Ihre FüÙe angenehm wahrgenommen – bei einer Massage, nach einem Fußbad oder am Sandstrand?

Fordern Sie die Teilnehmer nach diesen ersten Reflexionen auf, die Schuhe auszuziehen und im Sitzen ihre Füße am Boden bewußt zu spüren.

- *Wieviel Gewicht spüren Sie auf Ihren Füßen?*
- *Welche Stellen an den Fußsohlen nehmen Sie besonders stark wahr?*
- *Wieviel Kontakt haben Sie mit den Füßen zum Boden – wo befinden sich Hohlräume?*
- *Ist der Abdruck von rechtem und linkem Fuß identisch?*

Danach werden diese Reflexionen im Stand wiederholt.

- *Gibt es im Stand Veränderungen im Vergleich zur Wahrnehmung im Sitzen?*

Nach diesen ersten „Eindrücken“ zum Thema Stehen beginnt der Kursleiter mit der Wahrnehmungsübung „Eingefroren“, die neue Aufmerksamkeiten für die meist unterschätzte Tätigkeit „Stehen“ schafft.

„Eingefroren“

Übung

Die Teilnehmer werden aufgefordert, einmal ganz *bewegungslos* zu stehen.

- *Spüren Sie trotzdem Bewegung? Wo?*
- *Haben Sie das Bedürfnis nach Bewegung? Warum?*



Stehen bedeutet nie Bewegungslosigkeit.

Danach schließen die Teilnehmer erst das eine Auge und dann auch das zweite Auge.

- *Wie bewegungslos können Sie jetzt stehen?*
- *Wie können Sie sich in Balance halten?*
- *Welche Strategien entwickeln Sie jetzt, um möglichst wenig Muskelkraft fürs Stehen aufzuwenden?*

Die Teilnehmer öffnen die Augen und lockern kurz die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Anschließend konzentrieren sie sich auf ihre Zehen, die sie vorerst mit geöffneten Augen möglichst einzeln in Bewegung bringen sollen. Nach den ersten eigenen Versuchen gibt der Kursleiter die Reihenfolge der Zehen an, die bewegt werden sollen. Jeder Teilnehmer versucht, unter Einhaltung dieser vorgegebenen Reihenfolge Zugang zu seinen Zehen zu finden.

- *Müssen Sie unbedingt zu Ihren Zehen hinschauen, um sie wie gefordert bewegen zu können?*
- *Beeinflußt Ihr Blick Ihr Gleichgewicht?*
- *Wohin müßten Sie Ihrer Meinung nach schauen, um sicher stehen zu können?*

Danach schließen die Teilnehmer die Augen und bewegen in beliebiger Reihenfolge die einzelnen Zehen.

- *Wie steht es um Ihr Gleichgewicht, wenn Sie die Zehen bewegen?*
- *Müssen Sie einfach nur aufmerksamer sein oder sogar etwas mehr Muskulatur einsetzen, um weiterhin sicher im Gleichgewicht stehen zu können?*

Jetzt gibt der Kursleiter erneut eine Reihenfolge für das isolierte Bewegen der Zehen an.

Den mittleren Zeh (den „Ring“-Zeh/längsten/großen/ kleinen Zeh) bewegen.

- *Haben Sie ihn auf Anhieb gefunden?*
- *Wieviele andere Zehen haben Sie mitbewegt?*
- *Bei welchem Zeh fiel Ihnen das am leichtesten und bei welchem am schwersten?*
- *Welche Zehen scheinen bei Ihnen persönlich untrennbar miteinander verbunden, d. h. welche Zehen bewegen sich immer nur miteinander und können nicht isoliert bewegt werden?*

Zu den Zehen, die am wenigsten isoliert bewegt werden konnten, hat der Teilnehmer auch am wenigsten Zugang. Deren Aufgabe beschränkt sich sehr wahrscheinlich auf eine rein statische Funktion. Bewegung wird diesen Zehen kaum abgefordert.

Nach dieser Übung werden die Augen wieder geöffnet und die Füße und Beine gelockert. Die Teilnehmer sollten jetzt einige Minuten bewußt gehen und in ihre Zehen und Fußgewölbe hineinspüren.

TIPP Häufig kommt es durch Gelenkbeschwerden, Schonhaltungen oder bestimmte Wirbelsäulendispositionen (z. B. Skoliose, Becken- oder Schulterschiefstand, Beinverkürzungen u. ä.) zur Änderung von motorischen Ansteuerungen. Dies bringt dann auch asymmetrische Belastungen im Stand mit sich. Um Asymmetrien – wo sie vermutet werden – sichtbar werden zu lassen, hat es sich bewährt, den Teilnehmer auf zwei geeichte Waagen zu stellen. Dadurch erhält er ein Feedback zur symmetrischen Gewichtsbelastung im Stand.

„Der kurze Fuß“

Diese Übung macht zum einen die Bedeutung der Füße beim Stehen und zum anderen die Stabilität des Stands bewußt und wahrnehmbar.

Die Teilnehmer stehen im Kreis und haben die Schuhe und, wenn möglich, auch die Strümpfe ausgezogen. Sie werden aufgefordert, die eine Hand vorne unterhalb des Bauchnabels auf das Becken aufzulegen und die andere Hand flach auf dem Bereich der Lendenwirbelsäule ruhen zu lassen. Die Augen werden geschlossen. Mit Hilfe der Hände soll die Position des Beckens und der Lendenwirbelsäule wahrgenommen werden (Abb. 3.2), die sich mit Beugung der Knie verändert.

Dann werden die *Knie* leicht gebeugt. Dabei senkt sich das *Becken* locker nach unten, so, als wolle man sich hinsetzen.

Die *Wirbelsäule* sollte optimal aufgerichtet sein (falls notwendig, korrigieren Sie als Kursleiter Beckenstellung und Oberkörperhaltung).

Die Hände werden von Becken und Lendenwirbelsäule gelöst und hängen mit den *Schultern und Armen* zusammen locker an der Seite herab.

Der *Kopf* thront auf der Wirbelsäule und versinkt nicht zwischen den Schultern.

Die *Atmung* wird tief und ruhig.

Für einen kurzen Moment nimmt jeder Teilnehmer noch einmal ganz bewusst die Stellung des Beckens, der Wirbelsäule und des Kopfes wahr. Dann werden die Augen wieder geöffnet, und ohne diesen ökonomischen Stand aufzugeben, wird die Aufmerksamkeit auf die Füße gelenkt:

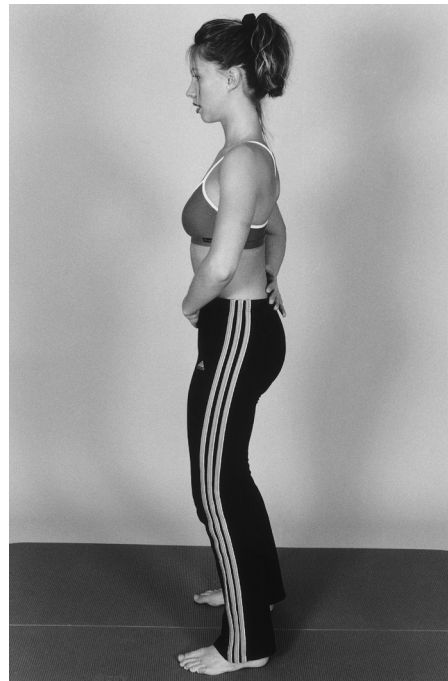


Abb. 3.2.
Wahrnehmung des Zusammenhangs
„Beckenstellung – Kniebeugung“

Schritt 1. Zuerst sollen die Teilnehmer versuchen, ihre Zehen soweit wie nur möglich *aktiv auseinanderzuspreizen* (Abb. 3.3, Doppelpfeile).

- *Wie nehmen Sie die Spreizung der Zehen wahr – als angenehm/eher unangenehm/ungewohnt/spannend...?*
- *Haben Sie das Gefühl, im Gleichgewicht beeinträchtigt zu sein, wenn Sie die Zehen gespreizt haben?*
- *Wie empfinden Sie den Kontakt zum Boden?*

Die Übung wird mit einer Lockerungsphase unterbrochen, bevor der 2. Schritt hinzugefügt wird.

Schritt 2. Vermitteln Sie jetzt die Vorstellung, sich mit Hilfe der *Fußballen* – wie Saugnäpfe an der Wand – *am Boden festsaugen* zu können. Dabei sollen die Zehen allerdings nicht ihre Spreizhaltung aufgeben und sich auch auf keinen Fall in den Boden krallen!

- *Wo spüren Sie Spannung im Fuß, wenn Sie versuchen, den Fuß an den Boden anzusaugen?*
- *Wie empfinden Sie diese bewußte Aktivität in Zehen und Fußsohle?*
- *Wie würden Sie jetzt Ihr Fußgewölbe beschreiben – flach/brückenhaft geschwungen/eingefallen...?*

TIPP Um die Vorstellungskraft der Teilnehmer zu mobilisieren, können Sie Luft mit spitzgeformten Lippen in sich hineinsaugen und/oder unter den Fußballen eine Münze ansaugen und hochheben.

Die Übung wird wieder mit einer Lockerungsphase unterbrochen.

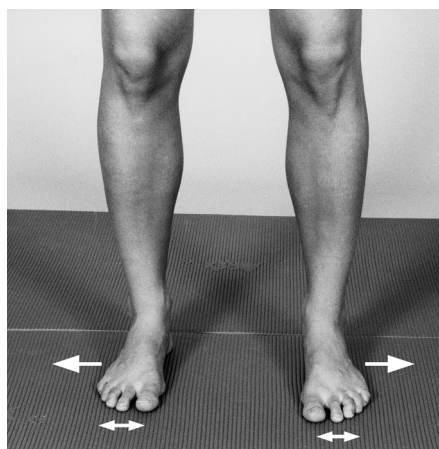


Abb. 3.3. „Der kurze Fuß“: Zehen aktiv auseinanderspreizen – Fußballen am Boden festsaugen – das fiktive Tuch am Boden mit Hilfe der Füße nach links und rechts auseinanderziehen, also spannen (s. Pfeile)

Schritt 3. Die Teilnehmer stellen sich jetzt ein *Tuch* vor, welches sie mit Hilfe ihrer Füße nach links und rechts *auseinanderziehen, also spannen* sollen (s. Abb. 3.3, Einfachpfeile).

- *Der letzte Schritt ist ein sehr intensiver Schritt: Bis wohin können Sie Muskelspannung verfolgen?*
- *Spüren Sie Auswirkungen dieses 3. Schritts auch im Oberkörperbereich?*
- *Wie würden Sie Ihren Stand am Boden bezeichnen – als labil/stabil/sicher/unsicher...?*
- *Können Sie sich vorstellen, fest am Boden stehenbleiben zu können, wenn Sie jetzt jemand wegstoßen wollte?*
- *Wie fühlt sich Ihre Bauchmuskulatur an?*
- *Können Sie trotzdem normal atmen?*

Die Übung „Der kurze Fuß“ wird mit einer intensiven Lockerung des gesamten Körpers und einer Geh- oder sogar Laufphase beendet.

„Fels in der Brandung“

Die Übung „Der kurze Fuß“ ist die Basis für die Übung „Fels in der Brandung“, die wie beim Sitzen (s. Kap. 2, Übung „Sesshaft“) dazu provozieren soll, seinen Körperschwerpunkt bewußt wahrzunehmen und immer wieder auszubalancieren.

A steht stabil im „kurzen Fuß“ und bekommt von B ein Theraband oder Deuserband um den Beckengürtel gelegt. A hat die Aufgabe, wie ein Fels in der Brandung die Position, d. h. den Stand zu fixieren, während B abwechselnd mit viel und wenig Zug an beiden Enden des Thera- bzw. Deuserbands versucht, A aus dem Gleichgewicht zu bringen (Abb. 3.4 a).

- *Mit Hilfe welcher Muskelgruppen versuchen Sie, Ihre Position zu sichern?*
- *Könnten Sie mit weniger „Aufwand“ das gleiche Ziel erreichen?*
- *Inwieweit hilft Ihnen der „kurze Fuß“ standfest zu bleiben?*
- *Nehmen Sie bei diesen Übungen Ihre Körpermitte bewußter wahr?*
- *Wo meinen Sie, kommt bei Ihnen die entscheidende Energie und Kraft her?*
- *Spielt die Atmung eine Rolle bei der Sicherung Ihrer Position?*
- *Könnten Sie sich vorstellen, dass ein derart sicherer Stand auch dazu beitragen kann, nicht mehr so schnell aus der Bahn geworfen zu werden?*

VARIATIONEN

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, sind folgende Variationen zur Basisübung „Fels in der Brandung“ möglich. (Die wahrnehmungsbezogenen Fragen der Ausgangsübung gelten auch für die Variationen):

Abb. 3.4. a, b
„Fels in der Brandung“ -
eine Übung zur Wahrneh-
mung von Standfestigkeit
und Haltung

