

# Schmerzfrei durch bewusste Bewegung



## Hanna Somatics

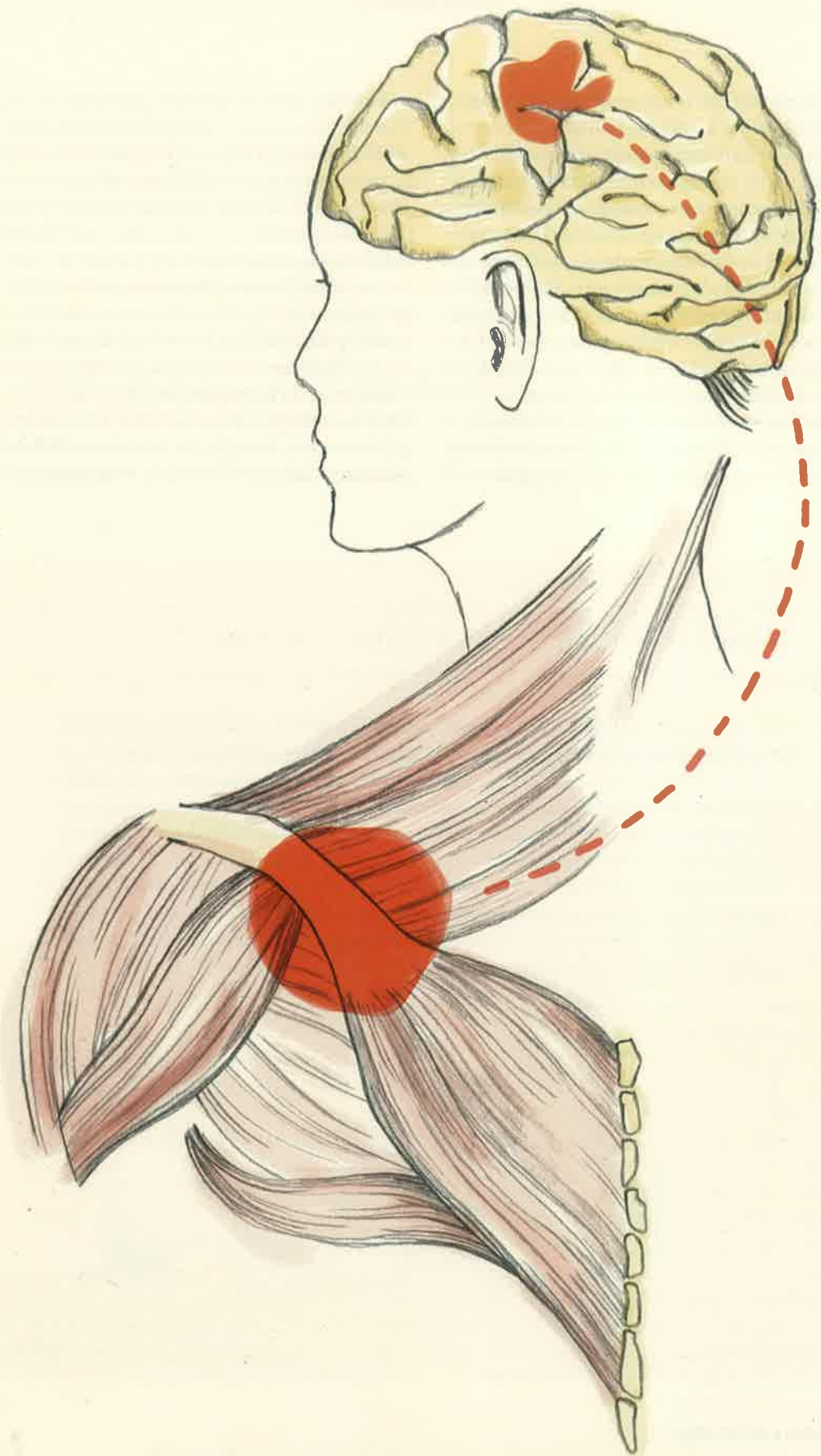
Der Stressforscher Thomas Hanna fand in den 1980er-Jahren heraus, dass Muskeln, die sich in Daueranspannung befinden und dadurch zu unerträglichen chronischen Schmerzen führen, nicht direkt am Ort des Schmerzes behandelt werden sollten. Vielmehr sind die Areale im Gehirn zu beeinflussen, die vergessen haben, wie ein Muskel richtig entspannt werden kann.

Als Gisela M. eines Morgens nicht mehr ohne die Hilfe ihres Mannes in ihre Bluse kam, glaubte sie, dass der Schmerz in ihrem rechten Arm nur eine vorübergehende Beeinträchtigung sei. Es war jedoch der Anfang einer vierjährigen Leidenszeit, in der sie keine Kassenleistung ungenutzt gelassen hatte: Tabletten, Spritzen, Krankengymnastik, ein dreiwöchiger Reha-Aufenthalt, und noch einmal Tabletten, Spritzen, Krankengymnastik. Die Besserung war immer nur vorübergehend. In Wartezimmern von Orthopäden hatte sie entdeckt, dass ihr ganz persönliches Martyrium eine Erscheinung epidemischen Ausmaßes war. Das minderte zwar nicht ihren eigenen Schmerz, bestätigte jedoch die Ansicht ihrer Orthopäden, dass man sich ab einem gewissen Alter mit Arthrose und sonstigen

Abnutzungserscheinungen abzufinden habe. Sie war 51 Jahre alt, und die Vorstellung, sich für die nächsten 30 bis 40 Jahre mit Schmerz und Einschränkung abfinden zu müssen, schien ihr nicht verlockend. Dank der Lehre von der Neuerziehung des Körpers des amerikanischen Philosophen und Stressforschers Prof. Thomas Hanna (1928–1990) fand Frau M.s Leidensgeschichte jedoch ein glückliches Ende.

### DIE ENTSCHEIDENDE ENTDECKUNG

Wie können wir zu größerer Freiheit und Selbstentfaltung gelangen, war die Frage, die den Philosophieprofessor veranlasst hatte, sich mit dem Körper zu beschäftigen. Die Vorstellung einer Trennung von Körper, Geist



und Seele, der die Medizin seit dem Zeitalter der Aufklärung im 18. Jahrhundert – seit Descartes – anhängt, gab es für ihn nicht. Ihn interessierte, wie diese drei Ebenen zusammenspielen und sich gegenseitig beeinflussen. So wurde er Schüler von *Moshé Feldenkrais* (1904–1984), dem Begründer der Feldenkrais-Methode. Deren Kernidee ist das Erlernen von neuen Gedankenmustern – aber auch das Erinnern an verloren gegangene gesunde Gedanken –, die aus körperlichen Einschränkungen wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen hinein in die alles belebende Beweglichkeit führen. Die sinnliche Erfahrung der Bewegung und das Lernen am eigenen

Leib stehen im Zentrum der Feldenkrais-Praxis. *Thomas Hanna* wurde im Laufe der Zeit zum „Philosophen, der mit den Händen arbeitet“. Er gründete in Kalifornien das *Institut für somatische Forschung* und entwickelte die Arbeit seines Lehrers zu „*Hanna Somatics*“ weiter, indem er die Stressforschung um den Bereich der neuromuskulären Aspekte ergänzte. Als er den Einfluss von Stress auf unser Muskelsystem erforschte, machte er eine Entdeckung, die eine bahnbrechende Wende in Diagnose, Therapie und Heilung orthopädischer, neurologischer und psychosomatischer Erkrankungen bedeutete: Er erkannte, wie einschränkend sich Stress auf unser Muskelsystem auswirkt

und wie wir uns vor seinen krank machenden Folgen schützen können. *Thomas Hanna* fand zwei elementare genetisch verankerte Reflexreaktionen, mit denen wir auf das Leben reagieren: den Start- und den Stoppreflex. Reflexartige Reaktionen unseres Nervensystems auf unser Denken, Fühlen und Handeln lösen spezifische, unwillkürliche Muskelkontraktionen aus. Durch Wiederholung verfestigen sie sich zur Gewohnheit und führen unweigerlich zu Steifheit und Schmerz. Die Kenntnis dieser unbemerkt in uns ablaufenden Automatismen erklärt die Entstehung von Schmerz, Steifheit, Degenerations- und Abbauprozessen und eröffnet zugleich die Mög-

lichkeit, den Schaden, den sie anrichten, zu verhindern und rückgängig zu machen. Muskeln nehmen den größten Teil unseres Gewichts und unserer Masse ein. Sie sind der größte Energieverbraucher, und unsere Organe stehen rund um die Uhr in ihren Diensten. Das Verdauungssystem versorgt die Muskelzellen mit Glukose, die Lungen liefern den Sauerstoff zur Verbrennung von Glukose und zur Erneuerung des Treibstoffs (ATP), das Kreislaufsystem befördert Glukose und Sauerstoff zu den Muskeln, elektrische Signale des Nervensystems beginnen und beenden die Kontraktion der Muskelzellen. Es leuchtet ein, dass chronisch verhärtete Muskeln eine fun-

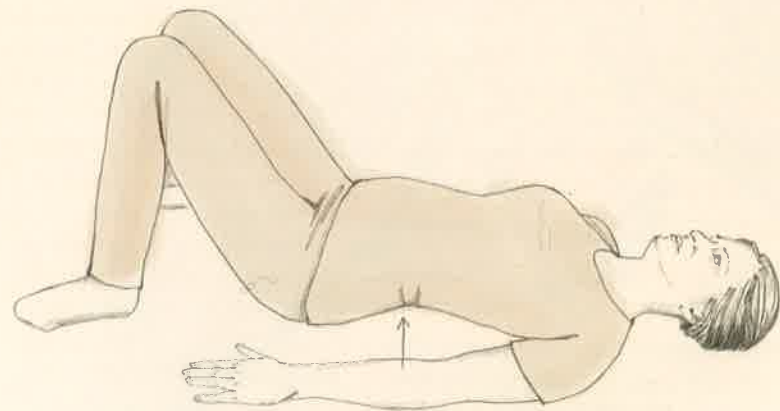
## Sich jeden Tag wie eine Katze strecken



Weil sich Muskeln und Bindegewebe einer Katze (wie auch des Menschen) im Schlaf verkürzen, streckt sie sie nach dem Aufwachen in ihre ursprüngliche Länge – jeden Tag aufs Neue. Die Übung kann ebenso abends vor dem Schlafengehen gemacht werden, so schlafen Sie mit frisch in das Gehirn eingprägten Bewegungsmustern ein. Und sie verhilft zu erholsamem Schlaf, die Anspannung des Tages kann sich lösen. Die Bewegungen werden mit der geringstmöglichen Anstrengung ausgeführt.

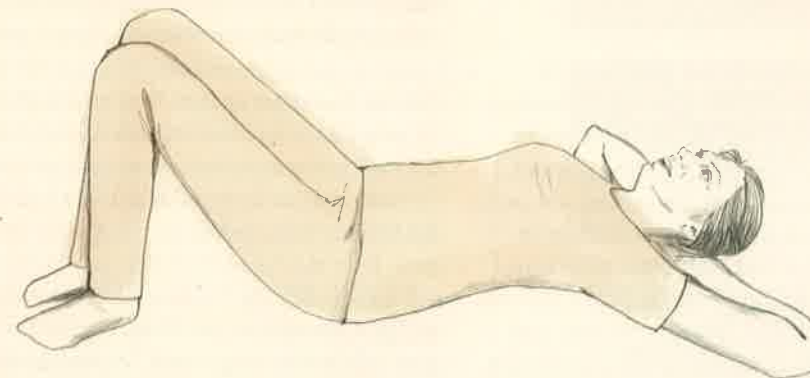
Die Katzen-Übung (gekürzt):

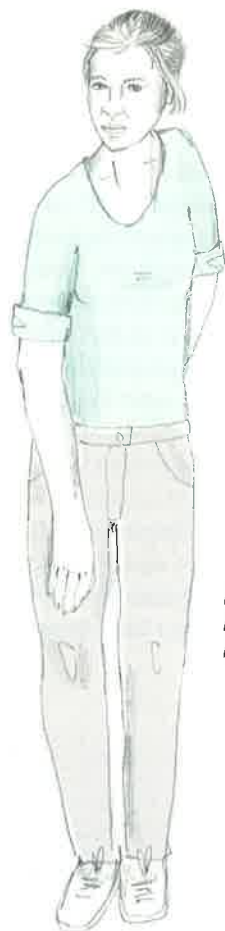
1. Liegen Sie auf dem Rücken, wölben Sie Ihren unteren Rücken und lassen ihn dann wieder flach werden. Sie atmen dabei beim Hochgehen ein und beim Heruntergehen aus. 5 Mal wiederholen.



2. Liegen Sie auf dem Rücken, die Hände hinter dem Kopf verschränkt, heben Sie Ihren Kopf, während Sie ausatmen und den Rücken flach machen. Senken Sie den Kopf, während Sie einatmen und den Rücken wölben. 5 Mal wiederholen.

3. Sitzen Sie, die rechte Hand auf der linken Schulter, beide Knie gebeugt und nach links sehend. Drehen Sie Ihren Rumpf 3 Mal nach links. Bleiben Sie dann mit dem Rumpf bewegungslos bei der äußersten Linksdrehung stehen, drehen Sie in dieser Haltung Ihren Kopf 3 Mal nach rechts und zurück. Drehen Sie nun sowohl den Kopf als auch den Rumpf 3 Mal in abwechselnden Richtungen nach rechts und links zu einer vollen Drehung des Rückgrats, die Knie bleiben nach links gerichtet. Während Sie auch Ihren Rumpf dann wieder nach links gewandt halten, heben Sie 3 Mal Ihr Gesicht zur Zimmerdecke, die Augen sehen hinunter zum Boden und umgekehrt Kopf nach oben, Augen nach unten. Mit der anderen Körperseite ebenso verfahren.





Der Traumareflex kann zu ausgeprägten Fehlhaltungen führen

erschöpft wie am Abend ...“, sagen viele. Kein Wunder, ihre Muskeln sind auch nachts nicht zur Ruhe gekommen.

### DER STOPPREFLEX – GEFAHR IN SICHT

Der Stoppreflex ist die Anpassungsreaktion unseres Nervensystems auf Distress und Angst. Distress ist für uns negativer Stress im Gegensatz zum Eustress, der uns eher beflügelt, anstatt uns zu belasten. Bedrohliche Ereignisse, Gedanken und Gefühle rufen eine unwillkürliche Kontraktion der Beugemuskeln hervor. Da es immer etwas zu befürchten gibt, wird diese Rückzugsreaktion relativ häufig ausgelöst, die Bauchmuskeln verkürzen sich dauerhaft und ziehen uns herunter. Hochgezogene Schultern, eingefallener Brustkorb, gebeugter Oberkörper, gesenkter Kopf sind das Werk chronisch verkürzter Brust- und Bauchmuskeln. Die Organe müssen ihre Aufgabe nun unter Druck erfüllen. Herzbeschwerden, Asthma, Depression, Atemnot, Kopf- und Rückenschmerzen sind die häufigsten Folgen. In der gebeugten Haltung des Alters ist das Stoppreflexmuster am deutlichsten ausgeprägt. Die äußere Haltung entspricht einer inneren Haltung von Depression und Resignation.

damentale Schwächung des ganzen Körpers und Ursache unendlich vieler unerklärlicher Probleme sein können. Dennoch werden sie als Verursacher von Bandscheibenvorfällen, Gefäßverengungen, Karpaltunnelsyndrom, Arthrosen etc. kaum in Betracht gezogen.

### DER STARTREFLEX – AUF IN DEN KAMPF

Der Startreflex aktiviert unwillkürlich die Streckmuskeln des Rückens. In einer leistungsorientierten Gesellschaft wird er permanent ausgelöst. Wir sind immer auf dem Sprung, wir reißen uns zusammen, wir rafften uns auf. Unsere Rückenmuskeln sind permanent in Kampfbereitschaft und verhärten sich dauerhaft. Rund um die Uhr üben sie Druck aus auf Bandscheiben, Wirbel, Organe, Nerven und Gelenke. Sie produzieren Milchsäure und rufen so akute Entzündungen hervor, auch rauben sie uns die Energie. „Morgens bin ich genauso

### DER TRAUMAREFLEX – ETWAS IST SCHIEF GELAUFEN

Eine dritte Anpassungsreaktion unseres Muskel- und Nervensystems ist der Traumareflex. Nach Unfällen, Verletzungen und Operationen verbiegen wir uns so, dass wir den Schmerz weniger spüren. Haben wir das Sprunggelenk verstaucht, ziehen wir das Bein der verletzten Seite hoch und verlagern das Gewicht auf das andere Bein. Die Muskeln in der Körpermitte ziehen sich einseitig zusammen. Hört der lokale Schmerz am Fußgelenk auf, haben sich die Taillenmuskeln an die einseitige Kontraktion gewöhnt, der Reflex hat sich unbemerkt eingenistet. Wirbelsäulenschäden sind vorprogrammiert. In Zusammenarbeit mit Stopp- und Startreflexmuster verur-

sacht der Traumareflex eine Vielfalt von Fehlhaltungen und von damit verbundenen Beschwerden.

### IN VERGESSENHEIT GERATEN

Die neuromuskulären Anpassungsreaktionen laufen in uns ab, ohne dass wir uns der unwillkürlichen Muskelkontraktionen, die sie auslösen, bewusst sind. Da sich Gefühle, Gedanken und Bewegungen häufig wiederholen, verfestigen sich die jeweils aktivierten Muskeln dauerhaft und verlernen das Loslassen. Wir werden zu Opfern chronisch gegeneinander arbeitender Muskeln und geraten in einen Teufelskreis von Anspannung und Schmerz. Aus Furcht vor Schmerz schränken wir unsere Bewegungen ein, und weil wir uns so wenig bewegen, nehmen die Schmerzen zu. Das Gehirn passt sich an. Was wir nicht mehr benutzen, gerät in Vergessenheit und wird aus dem Programm gestrichen, was als „sensomotorische Amnesie“ bezeichnet wird.

Das Fatale daran ist, dass wir sie nicht wahrnehmen, während sie sich entwickelt. Da wir die Verarmung unseres Bewegungsrepertoires mit wachsendem Alter als naturgegeben betrachten, kann die Anspannung ungestört wachsen und Schaden anrichten. Bildgebende Verfahren offenbaren beschädigte Knochen, verrutschte Bandscheiben, abgewetzte Knorpel, gequetschte Nerven, verbogene Wirbelsäulen, Gefäßverengungen, Kalkablagerungen, arthrotische Veränderungen. Die Ursache jedoch, die chronisch kontrahierten Muskeln, welche Bandscheiben verschieben, Nerven, Gefäße und Organe quetschen, Wirbellöcher verengen, Knorpel beschädigen und Organe in ihrer Funktion einschränken, bleibt im Dunkeln. Der Schaden wird bekämpft, die Ursache jedoch bleibt bestehen und ruft immer neue Probleme hervor.

### DER SCHLÜSSEL: MIT DER WAHRNEHMUNG VERÄNDERT SICH DIE MOTORIK

Die sensomotorische Amnesie (SMA) ist ein durch Gewöhnung herbeigeführter Erinne-

Über 20 Jahre Kompetenz in Erwachsenenbildung

**Akademie für Homöopathie**

Grubmühlriedstraße 14 a  
82131 Gauting bei München  
Tel.: 089 89 99 96 0  
info@homoeopathie-akademie.de  
www.homoeopathie-akademie.de

**Intensivausbildung  
Klassische Homöopathie**  
Studienzentrum der  
Steinbeis-Hochschule Berlin

**Heilpraktikerausbildung**

**Ganzheitlicher Ernährungsberater**

Weitere Informationen unter [www.homoeopathie-akademie.de](http://www.homoeopathie-akademie.de)  
oder persönlich Tel. 089 / 8 99 99 60

**Gekeimte und fermentierte Natur- und Rohkost**  
unterstützt die Regulierung des Milchsäure-Stoffwechsels:

- Bio Getreide-Keimlinge • Apriko Vital
- Apriko Pangam B15 Ferment-Komplex
- Bio Braunhirse Urkorn • Bio Perlhirse
- Hinoki Hyalplus • Hinoki EM Vita u. a.

Probe, Angebot und Katalog direkt von

Ayursana bv / Tel. 0031 – 495 – 52 52 76  
office@ayursana.com  
www.ayursana.com

Achten Sie auf Ihren Körper, denn Sie haben nur den einen.

**Die Rousseau-Methode**  
Denn Sie haben nur **einen** Körper.

[www.die-rousseau-methode.com](http://www.die-rousseau-methode.com)

**Ernährung zur Regulierung des Milchsäure-Stoffwechsels im Kampf gegen Krebs.**

Die natürlichen pflanzlichen Milchsäure-Gärungsprodukte sind die Krebschutz- und Heilkost. Dichtung und Wahrheit in der Krebsfrage.

Diese und andere Themen finden Sie in den einzigen autorisierten Original-Ausgaben der Krebsliteratur von Dr. med. Dr. phil. Johannes Kuhl.

Exklusiver Nachdruck erschienen bei:  
NewStart Service • Am Luginsland 2  
• 87700 Memmingen • Tel. 0049 – 83 31- 4 98 48 0  
E-Mail: [newstart-service@gmx.de](mailto:newstart-service@gmx.de)

**Gratis Informationen unverbindlich**

rungsverlust, wie Muskeln sich anfühlen und wie man sie kontrollieren kann. Sie ist laut *Thomas Hanna* eine erlernte Anpassungsreaktion unseres Gehirns auf unser Leben, die auch wieder verlernt werden kann. Chronische Muskelverkürzungen sind meist an Haltung und Gang zu erkennen. Der Therapeut holt den Leidenden aus der Verspannung heraus, zeigt ihm ökonomischere Verhaltensweisen auf und leitet einen sensomotorischen Lernprozess ein, der ein Leben lang weiter wachsen kann.

Während Frau M. die ärztlichen Diagnosen aufzählte: Kalkablagerungen, gefrorene Schulter und Arthrose, war zu beobachten, dass ihr Oberkörper nach links verdreht war, ihre rechte Schulter nach unten hing und ihr rechter Arm einwärts gerollt war. Diese für jedes Auge erkennbaren Anzeichen muskulären Ungleichgewichts waren Auswirkungen des Traumareflexes.

Es wurde begonnen, sie mit jenen Teilen ihrer selbst bekannt zu machen, die ihrer Wahrnehmung entgangen und außer Kontrolle geraten waren. Zuerst wurde der verkürzte große Rückenmuskel, der den Arm mit der Körpermitte verbindet, ins Visier genommen. Sie wurde mit Verlauf und Funktion bekannt gemacht, und anschließend sollte sie den Muskel in Anspannung und im Loslassen fühlen. Zunächst hatte sie keine Ahnung, was sich in ihrem Rücken abspielte. Doch mit der Wiederholung gewann sie an Gespür für die Bewegung, ihr Gehirn begann sich zu erinnern, und sie entdeckte etwas Entscheidendes: Je mehr sie fühlte, was ihre Muskeln taten, desto mehr konnte sie sie beeinflussen.

Mit wachsender Bewusstheit verbesserte sich die Bewegungsfähigkeit ihres Armes, und sie erkannte, dass sie nicht mehr hilflos ihrem Schmerz ausgeliefert war. Knapp 30 Minuten waren vergangen, als sie ihren Arm wieder zum Hinterkopf führen konnte. „Ich werd' verrückt“, rief sie aus, „zwei Jahre konnte ich mir nicht mehr an den Kopf fassen – das ist ein Wunder!“

## „WUNDER ÜBER WUNDER“

Das „Wunder“ war das Ergebnis besserer Kommunikation von Muskeln und Gehirn, die sensomotorische Rückkoppelungsschleife wurde neu aktiviert. Jahrelang war Frau M. Opfer ihrer verkrampften Muskeln, die ihr nicht mehr gehorchten. Doch als sie ihren großen Rückenmuskel wieder wahrnehmen konnte, hatte ihr Gehirn an Kontrolle zurückgewonnen. Das Zusammenspiel von sensorischen Impulsen (Input) und motorischer Ausgangsleistung (Output) hatte das „Wunder“ vollbracht. Sensorische Bewusstheit bringt in jedem Fall, bei jedermann und jederzeit motorische Verbesserung hervor. Sie übte die neuen Bewegungsmuster ein und fand heraus, dass sich ihr Arm viel besser heben ließ, wenn sie die Kraft aus der Körpermitte holte.

In der nächsten Stunde wurde sie mit einem Teil des Stoppreflexmusters bekannt gemacht. Auf dem Rücken liegend stellte sie fest, dass ihr rechtes Schultergelenk sich deutlich mehr von der Liege abhob als das linke, es war in Richtung Ohr hochgezogen, und ihr rechter Arm war nach innen gedreht. Das war das Werk ihrer verkürzten rechten Brustmuskeln. Beim Ertasten fühlten sie sich hart und wund an.

In kleinen Schritten von bewusstem Anspannen und Loslassen begann sie, die Brustmuskeln wieder wahrzunehmen und sie zu verlängern. Zunächst bewegte sie sich mechanisch und mit viel zu viel Kraftaufwand. Sie übte Anstrengung statt Wahrnehmung, und ihre Gehirnrinde wartete vergebens auf sensorische Impulse. Doch mit der Wiederholung gewann



sie an Gespür für ihre Brustmuskeln, und ein Lächeln ging über ihr Gesicht, als ob sie einen guten alten Freund nach langer Zeit wieder gesehen hätte. Je mehr sie ihre Brustmuskeln in Funktion spürte, desto besser gehorchten sie ihr. „Wahnsinn“, sagte sie, als sie danach zum ersten Mal nach vier Jahren ihren BH wieder ohne Hilfe zumachen konnte. Auch die nächtlichen Schmerzen und das Kribbeln in den Händen verschwanden.

## ZEIGEN, WIE'S GEHT

Die Muskeln des Startreflexes waren Thema der dritten Stunde. Jetzt waren ihre unter verhärteten Muskelschichten gefangenen Schulterblätter an der Reihe. Sie hatte keine Ahnung, wie man sie bewegt, allein schon ihre Berührung brachte Leben in die vergessene Region. Noch erfreuter reagierte ihr Gehirn, als der Therapeut die Bewegung ausführte, die ihre Schulterblätter vergessen hatten. Während beide in Millimeterschritten Gespür und Beweglichkeit im Schultergürtel zurückeroberten, stieß sie Seufzer der Erleichterung hervor. „Mein Rucksack ist weg!“ rief sie aus, als sie am Ende der Stunde kerzengerade vor dem Spiegel stand. Ihr Buckel war wie „weggeblasen“, und sie fühlte sich „um Tonnen leichter.“

Innerhalb von sechs Stunden gehörten Schmerz und Einschränkung der Vergangenheit an. Ihr Arm hatte wieder Anschluss zum Gehirn und zum Rest des Körpers gefunden, und Frau M. hatte so viel über sich selbst gelernt, dass sie auf weitere therapeutische Zuwendung verzichten konnte. Sie hatte einige lebenswichtige Entdeckungen gemacht: Dass sie den Stress, der sich in ihren Muskeln angesammelt hat, mit gezielten Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen wieder abbauen kann, dass sie mit weniger Anstrengung mehr erreichen kann, und dass sie die Fähigkeit zur Selbsterneuerung in sich hat. Sie hatte erfahren, dass sie sich mit Nachlassen der Muskelanspannung gelassener, jünger und leichter fühlt und dass sie sich nicht mit Schmerz und Verschleiß abfinden muss.

## DIE DIAGNOSE „SENSOMOTORISCHE AMNESIE“ TRIFFT IMMER ZU

Die Frage, welche Muskeln verkürzt und versteift sind, führt unweigerlich zur Quelle des Schmerzes, denn chronisch verspannte Muskeln sind die größten Schmerzproduzenten. Mit Dehnungstechniken lassen sie sich dauerhaft nicht erweichen, da das Problem nicht im Muskel, sondern im Gehirn liegt. Das fortlaufende Zusammenspiel sensorischer Information und motorischer Steuerung, die Kommunikation von Muskel und Gehirn sind gestört.

Muskeln, die wir nicht spüren, können wir nicht in Bewegung setzen. Deshalb wird hierbei mit einem Trick gearbeitet: Durch Gegen- druck des Therapeuten spannt der Patient gezielt an und entspannt dann langsam einzelne Muskeln. Dadurch lernt der Muskel wieder die ihm zugeordnete ursprüngliche Bewegung – er erinnert sich. Ist der Draht zum Gehirn wiederhergestellt, geben selbst die härtesten Muskeln nach. Eingeschliffene, schädliche, Bewegungsautomatismen treten ins Bewusstsein, der Weg zu ökonomischeren Verhaltensweisen wird frei. Steifheit und Schmerz können dauerhaft nur überwunden werden, wenn wir die Verhaltensweisen, die sie hervorgebracht haben, verändern.

Viele Diagnosen wie Morbus Bechterew verlieren ihren Schrecken, wenn chronisch versteifte Muskeln den Weg zum Gehirn zurückfinden und sich wieder in Bewegung setzen. Die Lösung liegt in der Großhirnrinde, jenem Teil unseres Gehirns, das für Entwicklungs- und Lernprozesse zuständig ist. Die Wiedererweckung willkürlicher Muskelsteuerung führt selbst in aussichtslos erscheinenden Fällen zu Besserung und Erfolg.

Unser Gehirn ist von unbegrenzter Lern- und Entwicklungsfähigkeit. In unserem Inneren verborgene Ressourcen warten sehnsüchtig auf ihre Nutzung, um die Zauberkraft von Bewusstheit und Sinneswahrnehmung zu entfalten!

Beate Hagen

### ► Literatur:

- *Thomas Hanna: „Beweglich sein – ein Leben lang“. Kösel Verlag, 2008.*

Illustrationen: Julia Krusch (S. 31/32/33/34)