



Gemäss TCM verfällt im Alter die Yin-Essenz, der Kopf wird schwer, die Füsse leicht. Bestandteil jeder Qigong-Übung ist es, das Yin, das Fundament (wieder) zu stärken.

Sturzprophylaxe mit Qigong

Beharrliches Üben der Lebenskraft

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit von älteren Menschen. Mit Qigong-Übungen kann der Gleichgewichtssinn trainiert und gestärkt und das Sturzrisiko gesenkt werden. Da Qigong auch mit der Vorstellungskraft arbeitet, eignet es sich sogar noch, wenn der Körper nicht mehr kann.

Text: Bettina Meuli / **Fotos:** Fotolia, zVg

Haltung ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht. Das Kleinkind findet ganz unbewusst einen Umgang damit, danach ist es kein Thema mehr, bis wir entweder eine Verletzung haben oder eben alt geworden sind. Im Alter werden wir uns des labilen Gleichgewichts oft schmerzlich bewusst. Jede Gliederbewegung verschiebt die Lage des Schwerpunkts und nötigt uns zu ausgleichender Verschiebung des ganzen Systems. Der Mensch hat sein Gleich-

gewicht nicht, er muss es in jedem Moment neu finden. Wir können die Balance nicht durch festhalten erlangen, sondern immer nur durch Bewegung, durch sogenannte Ausgleich-Bewegungen.

Ein Teufelskreis

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Mehr als die Hälfte aller über 70-Jährigen sind bereits einmal

oder mehrmals gestürzt. Die Folgen sind oft schmerzhafte Hämatome und Prellungen und bei 15% aller Stürze kommt es zu ernsthaften Folgen, wie Kopfverletzungen oder Frakturen. Wenig beachtet werden die psychischen Folgen eines Sturzes. So äussern praktisch alle Gestürzten verstärkte Unsicherheit und Ängste bezüglich eines erneuten Sturzes. Nicht selten kommt es auch zu einer Art posttraumatischen Störungen. Vereinfacht gesagt hält in

diesem Falle das limbische Gehirn die Alarmbereitschaft im Körper aufrecht, was bedeutet, dass der Betagte unter einer Dauerspannung steht. Er versucht, die Gefahr eines Sturzes durch gleichzeitiges Anspannen von Beuge- und Streckmuskulatur zu verringern. Doch dadurch entsteht ein Teufelskreis: Je mehr Angst sie haben, umso mehr verspannen sie sich und je mehr sie sich verspannen, umso eher stürzen sie. So gehört zu der Behandlung und Therapie nach einem Sturz stets auch das Bemühen, dieses Muster zu unterbrechen oder wenigstens nicht verhärten zu lassen.

Bewegungstherapeutische Sturzprophylaxe im Seniorenbereich sollte Übungen zu verschiedenen Aspekten beinhalten, wie Gleichgewicht, Koordination, Muskelaufbau, Beweglichkeit, Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung. Dabei ist vor allem das Trainieren des Gleichgewichts ein zentraler Punkt. Es gilt: Gleichgewicht vor Kraft, da die Arbeit am Gleichgewicht die Senioren sehr schnell erschöpft.

Grundlagen des Gleichgewichts

Vier grosse Wahrnehmungssysteme stellen die Grundlage der Gleichgewichtsfähigkeit dar. Die visuelle Wahrnehmung beinhaltet aus physiologischer Sicht die Fähigkeit, optische Reize aufzunehmen, zu unterscheiden, zu verarbeiten, einzuordnen, zu interpretieren und entsprechend darauf zu reagieren.

Das eigentliche Gleichgewichtsorgan des Menschen befindet sich im Innenohr, im sogenannten Labyrinth. Dieses bogenförmige Gebilde ist mit Flüssigkeit gefüllt und in den Bogengängen befinden sich Tausende von Sinneszellen und feine Härchen. Bewegt sich der Kopf, bewegt sich auch die Flüssigkeit in den Bogengängen. Die feinen Härchen schwingen mit und geben ihre

Informationen an die Sinneszellen weiter. So werden Drehbewegungen von Kopf und Körper erfasst und verarbeitet, sodass das Gleichgewicht immer wieder neu hergestellt werden kann.

Die Tiefenwahrnehmung wird auch als Kinästhesiesinn, Körpergefühl, Tiefensensibilität oder Propriozeption bezeichnet. Wie beim Tastsinn nehmen die Tiefenspannungsfühler Druck und Spannung wahr, aber nicht an der Hautoberfläche, sondern im Inneren des Körpers. Durch spezielle Rezeptoren werden Informationen über Muskelspannung, Muskellänge und Gelenkstellung bzw. -bewegung an das Gehirn weitergeleitet und verarbeitet. Über die Tiefenwahrnehmung erhalten wir Informationen über Anspannung und Entspannung unseres Körpers, wo und in welcher Lage sich bestimmte Körperteile befinden. Ohne Tiefenwahrnehmung könnten wir nicht empfinden, ob wir unsere Hand zu einer Faust geballt haben, oder ob die Finger gestreckt sind.

Das vierte System ist der Tastsinn. Die Aufgaben dieses Sinnes sind das Empfinden von Druck und Druckänderungen, von Vibration und Spannung, von Kälte und Wärme und von Schmerz. Dafür gibt es in der Haut verschiedene Sensoren. Sie geben ihre Informationen an das Gehirn weiter, das daraus Schlüsse für die Bewegung zieht. Für das Gleichgewicht ist die taktile Wahrnehmung in den Fusssohlen von grosser Bedeutung.

Alle Informationen der Wahrnehmungssysteme werden in Rückenmark und Gehirn verarbeitet. Daraufhin wird die Muskulatur so eingesetzt und die Gelenke so eingestellt, dass man das Gleichgewicht aufrechterhalten kann.

Die vier wichtigen Wahrnehmungssysteme verkümmern im Alter aber leider zu oft. Die Sehfähigkeit lässt nach, die Wahrnehmung aus der Peripherie und aus dem Inneren verzögert sich oder ist massiv eingeschränkt. Und zu guter Letzt ist auch die Muskulatur häufig untrainiert, unflexibler und geschwächt, meist aufgrund von Schonhaltungen infolge von Schmerzen. Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf die Lebensqualität und stehen in kausalem Zusammenhang mit der Aktivität. So ist dann der ältere Mensch in vielen Situationen nicht mehr in der Lage, adäquate motorische Antworten zu geben.

Definition

Qigong

Qigong bedeutet «beharrliches Üben der Lebenskraft» und stammt aus China. Qigong ist ein Sammelbegriff für energetische Körperübungen auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong-Übungen stärken das Qi – die Lebenskraft – und gleichen Yin und Yang aus. Fliesst das Qi frei durch die Meridiane (Energieleitbahnen), fördert das die Gesundheit. Sobald es einen Mangel an Qi gibt und es sich in den Meridianen anstaut, entstehen Störungen und Beschwerden in Körper, Seele und Geist.

Aus der Fülle der verschiedenen Qigongformen gibt es solche, die mit äusserer Bewegung und Atemtechniken arbeiten, solche, die innerlich durch Vorstellung ohne Bewegung auskommen und Qigongformen, welche innere und äussere Formen miteinander verbinden.

Qigong-Übungen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit und Lebendigkeit. Die fließenden Bewegungen lösen Verspannungen und Erstarrungen. Werden erschlafte oder unbelebte Bereiche des Körpers wieder besser von Qi durchströmt, so können sie sich erwärmen, werden deutlicher empfunden und in das eigene Körperbild integriert.

Gleichgewicht trainieren

Die gute Nachricht ist: Auch wenn das Alter unausweichlich Beschränkungen mit sich bringt, so ist der Gleichgewichtssinn doch trainierbar, durch ständiges Aufklären, Bewusstmachen, Ausprobieren und Mobilisieren. Das Gleichgewichtssystem will beachtet und gefordert werden, sonst verkümmert es. Dabei gilt zu beachten, dass der Körper sich den Anforderungen anpasst, die an ihn gestellt werden. Wenn das Gleichgewicht nicht immer wieder geschult wird, wenn die Muskeln nicht vielseitig trainiert werden, dann verkümmern sowohl Gleichgewicht wie Muskelkraft. Aus diesem Grund muss auch der Impuls «zu schonen» kritisch hinterfragt werden. Da das Gleichgewicht kaum im Liegen und Sitzen gefordert werden kann, sollte im Stand gearbeitet werden. Zudem müssen die Übungen an die Grenzen gehen,

Autorin

Bettina Meuli ist klinische Tanz- und Bewegungstherapeutin, Supervisorin und Trainerin für Qigong, Pilates und die philippinische Stockkampfkunst Escrima. Sie arbeitet in eigener Praxis in Binningen BL und freischaffend in verschiedenen stationären Einrichtungen. kontakt@bettinameuli.ch

denn an der Grenze von Stabilität und Instabilität wird das Gleichgewicht trainiert. Und schliesslich braucht es unzählige Wiederholungen, damit ein Automatismus entsteht sowie neue Reize, damit das Gleichgewichtssystem immer wieder neu herausgefordert wird.

Untere Festigkeit entwickeln

In Bezug auf das Gleichgewicht gibt es Studien die belegen, dass durch Qigong (s. Kasten S. 19) der Gleichgewichtssinn bei Senioren bereits in kurzer Zeit deutliche Erfolge erzielt werden können (Schaller 1996).

Untere Festigkeit zu entwickeln, ist Bestandteil jeder Qigong-Übung. Es heisst: «Yin ist die Wurzel des Yang.» Im unteren Körperbereich (Yin) entspringt nach chinesischer Vorstellung die Kraft, die sich nach oben (Yang) entfaltet.

Die TCM fasst die letzte Lebensphase wie folgt zusammen: Wird der Mensch alt, so «verfällt seine Yin-Essenz» und das primäre Qi erschöpft sich. Dadurch zeigen die Funktionskreise Schwächen und der Körper wird schwerfälliger. Der

«Der Mensch wird zuerst in den Beinen und Füßen alt.»

(Chinesisches Sprichwort)

Kopf wird schwer, die Füsse leicht und der Schritt unsicher. Es entsteht obere Fülle, untere Leere.

Ein chinesisches Sprichwort lautet: «Der Mensch wird zuerst in den Beinen und Füßen alt.»

Nach der chinesischen Medizin entspringt und speichert die Kraft (die ursprüngliche Lebensessenz) im Funktionskreis Niere. Er ist eng mit dem Beckenraum, dem unteren Rückenbereich, den Beinen und den Füßen verbunden. Ein Nachlassen dieser ursprünglichen Kraft führt zu Schwäche in diesen Bereichen. Zahlreiche Übungen dienen dem Ziel, ein festes Fundament zu entwickeln:

- Das Bewahren der Vorstellungskraft im unteren Dantien (als Ball oder Blüte).
- Die Vorstellung des festen Stehens auf der Erde, einem fest verwurzelten Baum gleich.

– Die Körperhaltung mit leicht gebeugten Knien und nach unten gerichteter Gesässkraft.

Im Qigong gilt zudem eine grosse Aufmerksamkeit der eigenen Mitte, dem Dantian. Wir sagen: «Alle Dinge, die vom Universum erzeugt werden, treffen im Zentrum aufeinander. Himmel und Erde trifft sich dort.» So lassen wir alle Bewegungen aus dem Zentrum entstehen und führen alle Bewegungen wieder zum Zentrum zurück. Die Kultivierung der Lebenskraft im unteren Dantian ist die Voraussetzung für einen starken Qi-Fluss im Menschen.

Langsame Bewegungen

Durch die Langsamkeit der Bewegungen und den gebundenen Bewegungsfluss sind die Übungen auch von älteren und ungeübten Menschen gut zu bewältigen. Die Langsamkeit lässt die verschiedenen Körperpositionen, die Atmung und die Spannung besser wahrnehmen. Wir stellen uns vor, wir bewegen uns im Wasser. Das gibt das Gefühl von Halt und Getragensein. In vielen Qigong-Übungen wird an der Koordination gearbeitet, was die Verbindung zwischen Muskeln und Gehirn intensiviert und für die Sturzprophylaxe ein grosser Gewinn ist.

Ein weiterer zentraler Punkt aller Qigong-Stile ist der Einbezug der Vorstellungskraft. Bilder aus der Natur und auch das Einführen von fremdartigen Begriffen und Gedanken fördern die Konzentration und die geistige Wachheit. Vorstellungsbilder, die Naturphänomene zum Inhalt haben, wie Bäume, Berge, Wasser und Wolken, haben beruhigende Wirkung und verbinden den Übenden mit den Kräften der Natur. Durch eigenes Tun, in Bewegung und mit Hilfe der Vorstellungskraft, lässt sich die Kraft vermehren und das Wohlbefinden steigern. Gerade ältere und kranke Menschen haben selten mehr das Gefühl, dass sie das eigene Befinden selbst verbessern können. Hier kann regelmässiges Üben von Qigong entgegen wirken und den Glauben an die Selbstwirksamkeit wieder stärken. Gerade wenn die körperliche Kraft nachlässt, stellt die Vorstellungskraft ein wertvolles Gut dar. Sie ist die Kraft, die dem Menschen auch dann bleibt, wenn er die Muskelkraft verliert. ■

Qigong im Alters- und Pflegeheim

Kräftig wi

Die Stühle stehen im Halbkreis bereit. Es ist Donnerstag, 9.15 Uhr – Zeit für den Kurs «Sturzprophylaxe durch Qigong» im Altersheim Hofmatt.

Herr Widmer* kommt als erster im Rollstuhl angefahren und entschuldigt sich gleich für sein Fehlen vor einer Woche. Es sei ihm nicht gut gegangen. Ganz schwindlig sei es ihm gewesen.

«Wir haben Sie vermisst Herr Widmer! Letzte Woche haben wir den stolzen Hirsch geübt. Der Hirsch ohne Sie ist nur ein halber Hirsch!»

Da kann er herzlich lachen. Doch nun will er in einen richtigen Stuhl wechseln und ist ab den vielen freien Stühlen überfordert. «Auf welchen Stuhl soll ich mich setzen? Ach, ich bin gar nicht gut zwäg», meint er kopfschüttelnd, «weiss nicht was los ist... total gwaggelig... saublöd... weiss nicht mehr viel... wo soll ich hin?» Herr Widmer wirkt heute wirklich verloren. «Nehmen sie den Erstbesten Herr Widmer, kommen Sie, ich helfe ihnen.» Als er dann völlig quer auf dem Stuhl landet, können wir über unsere Ungeschicklichkeit laut lachen.

Bald sind alle TeilnehmerInnen eingetroffen. Manche mit Stock, viele mit dem Rollator und manche werden mit dem Rollstuhl gebracht. Nur wenige im Kurs «Sturzprophylaxe durch Qigong» brauchen keine Gehhilfe. Als alle ihren Platz gefunden haben, lassen wir den Bären los: «Heute geht es rund und kräftig zu und her. Wir sind tapsig und doch gewandt. Wir rütteln und schütteln uns. Wir sind fest verwurzelt in der Erde und wir brüllen so, dass die dicken Eisschichten bersten. Was denken sie, welches Tier sind wir heute?» Herr Mäder, der seit dem Anfang sehr engagiert am wöchentlichen Qigong-Training teilnimmt und sich schon gut auskennt meint: «Der Bär!» «Genau,

Hofmatt in Münchenstein/BL

e ein Bär

und wenn wir den Bären üben, dann tun wir viel für die Verdauung und die Atmung. Auch werden wir klar und kräftig, sodass wir uns im Leben behaupten können. Wenn wir gut geerdet sind wie der Bär, können wir Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Der Bär tut nur das Nötigste, aber das tut er. So lasst uns stampfen, murren und kämpfen wie ein Bär.»

Vorher wärmen wir uns noch auf. Wir klopfen unsere Meridiane. Wecken wollen wir sie und fließen sollen sie heute und möglichst auch danach. Aufgewärmt und mit wachem Geist sind wir bereit für den Schritt des Bären aus dem Qigong Yangsheng. Als erstes versuchen wir, uns in den Bären einzufühlen. Seine Bewegungen sind sanft und weich, als ob er keine Knochen hätte. Er ist langsam, kräftig und stabil. Herr Widmer mag dieses Tier, viel mehr als den luftigen Kranich. Er mag es, wenn er durch den Lehm stampfen darf und macht gerne mehr Lärm als nötig. So tritt er schon mal heftig drauflos, auch wenn ihm heute das Stehen nicht gerade gut gelingen will. Auch Frau Walter, die sich bisher ganz sicher auf den Füßen hielt und stets wackere Schritte wagte, steht heute sehr unsicher auf ihren Beinen.

«Es wackelt alles», meint sie und fragt: «Darf ich sitzen?» Natürlich darf sie und lässt sich gerne zum Stuhl begleiten. Wie immer bedankt sie sich überschwänglich für die unterstützende Begleitung.

An die Menschen angepasst

Das Training muss sich stets nach den individuellen Möglichkeiten richten. Die Methode Qigong soll sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt. Wenn Frau Ingold die Arme nur unter Schmerzen über die Schulterhöhe heben kann, dann soll sie die Armbeugung tiefer und kleiner machen. Herr Amstutz und Frau Vetterli,



Bewohner und Bewohnerinnen des Altersheims Hofmatt beim Bärenanz.

die beide in ihren Bewegungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt sind, sitzen oft kraftlos in ihrem Stuhl und werden ermutigt, sich die Bewegung nur vorzustellen.

«Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Bär und drehen ihren Körper ganz weich nach links und rechts, wie wenn Sie ihre Wirbelsäule auswringen würden.» Das ist schwer, doch wenn es auch nur ein klein wenig gelingt, so ist es Gold wert. Denn gerade wenn die Kräfte im Alter vielseitig nachlassen, umso wertvoller ist es über den Schatz der Vorstellungskraft zu verfügen. Das Trainieren der Vorstellungskraft steht ganz besonders im Altersbereich an zentraler Stelle.

So üben wir alle die Bärenfäuste zuerst im Sitzen. Einige wagen dann, in den Stand und ins Gehen zu kommen. Wir schreiten durch den Raum und durch das Miteinander vermehrt sich das Gefühl von Kraft zusätzlich. Bei einigen ist schon sichtbar, dass sie das Spiel des Bären erdet.

Auch Frau Walter, die sich eine Weile im Sitzen erholt hat, will wieder aufstehen und den Bären machen. Die Lust am kräftigen Stampfen weckt ihren Mut, und einmal mehr bin ich froh um die tatkräftige Unterstützung einer Kollegin, die ihre wachsamsten Augen auf all die möglichen Gefahren richtet und wenn nötig an der richtigen Stelle steht, um zu helfen. So wacht sie unauffällig hinter Frau Walter, als diese ihre Fäuste hebt und sie mit grimmigem Blick und einem lauten «Huuuu»

nach vorne schleudert. So kämpft der Bär!

Nach dem Bärenanz dürfen sich alle TeilnehmerInnen zu einem alten chinesischen Bärengedicht hinsetzen.

Frau Nauser gönnt sich während der Geschichte ein Nickerchen, weil sie durch ihre Schwerhörigkeit leider nichts verstehen kann. So freut sie sich, dass es wieder losgeht und wir gemeinsam den Milzlaut üben – einen der sechs heilenden Laute. Spontan entscheide ich mich dazu, die ursprüngliche Bewegung etwas zu vereinfachen, da die Konzentration und Koordination der TeilnehmerInnen durch das Üben des Bären schon etwas erschöpft ist. So stützen wir den Himmel halt mit beiden Händen und lassen den Milzlaut «Huuuuu» ertönen. Fast alle singen mit, manche Töne tragen lang und kräftig, andere gehen schneller verloren, einige krächzen mehr als das sie tönen – und trotzdem ist es ein wohltuendes Erlebnis mit diesem «Huuuuuuuu» den Raum zu füllen.

Zum Abschluss regulieren wir den Atem und beruhigen den Geist, eine Übung, die sie alle schon ganz gut kennen. Wir lassen das Qi wieder ins Zentrum sinken. Danach reiben wir unser Dantian, links oder rechts, je nach Verdauung, und zu guter Letzt nicken wir uns gegenseitig mit einer leichten Verbeugung nochmals dankend zu. In den wachen Gesichtern lassen sich die Klarheit und auch der Stolz des Bären erkennen. ■