

Qigong für Parkinson-Patienten

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Sie dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. Der Ursprung der Übungen liegt weit zurück. In der Geschichte Chinas hat diese Praxis immer schon als Gesundheitsvorsorge eine große Rolle gespielt;

Seit den 1950er Jahren liegt der Fokus der als Qigong bezeichneten Gesundheitsübungen auf der Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und der Behandlung von Krankheiten.

Warum Qigong bei Parkinson hilft?

Grundsätzlich verbessern die fernöstlichen Bewegungsformen wie Tai Chi oder Qigong nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern auch die motorischen Fähigkeiten und die muskuläre Ausdauer.

Mittlerweile gilt wissenschaftlich als gesichert, dass sanftes Qigong sehr gut bei den parkinsontypischen Depressionen hilft.

„Die Übungen zur Lebenspflege“, so eine tradierte Bezeichnung für den Bogenschlag des Qigong aus Geistes-, Atem- und Körpertechniken, kann jeder lernen; zudem gibt es spezielle Qigong-Kursangebote nicht nur für Parkinson-Patienten, sondern etwa für an Multipler Sklerose Erkrankte oder auch jene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind.

Die Methode

Konzentration auf Atem und Bewegung

Qigong kann man im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren. Dabei richtet man seine Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Organe oder Körperbereiche. Man versucht in seiner Vorstellung, das Qi zu fühlen und strömen zu lassen. Mit langsamen, zielgerichteten Bewegungen unterstützt man seine Wahrnehmung.

Wirkung

- Regelmäßiges Üben stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen.
- Rückenschmerzen bessern sich, weil der Praktizierende eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule einnimmt.
- Tai-Chi trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten.
- Durch eine tiefe Bauchatmung nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und gibt mehr Kohlendioxid ab.
- Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

Feldenkrais-Methode bei Parkinson

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, benannt nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984). Der Ingenieur und Judolehrer nahm an, dass sich durch Schulung der Selbstwahrnehmung grundlegende Funktionen unseres Körpers (wieder) verbessern und Schmerzen reduzieren lassen.

Er setzte vor allem auf zwei Fähigkeiten des Organismus: Bewegungen unbewusst kontrollieren und steuern sowie tiefensensibel bestimmte Reize aus dem Körperinneren wahrnehmen zu können. Er ging davon aus, dass ein Mensch nach dem Bild handelt, das er von sich hat und dass dieses Bild untrennbar mit seiner Bewegungserfahrung verknüpft ist. Dieses Bild ist teils vererbt, teils von außen und teils selbst anerzogen.

Wenn nun jemand sein Handeln ändern möchte – etwa um Schmerzen zu vermeiden oder Handlungsmuster neu zu justieren beziehungsweise alternative Optionen zu finden –, dann muss er das Bild von sich selbst ändern oder erweitern.

Eben das zu erreichen, ist Ziel der Methode. Moshé Feldenkrais' Credo lautete entsprechend, es komme nicht darauf an, was man tue, sondern wie man etwas tue.

Warum die Feldenkrais-Methode bei Parkinson hilft?

Die Methode kommt vor allem während der Rehabilitation von Mobilitätsdefekten zum Einsatz, um nach Verletzungen und beim Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen wieder beweglich zu werden. Ebenso profitieren Menschen mit Bewegungseinschränkungen wie etwa Parkinsonkranke teils erheblich vom Feldenkrais-Konzept.

Der Erfolg der Methode an sich ist ihrem Erfinder zufolge untrennbar verbunden mit einem weitgehenden Verzicht auf das Sprechen während der Körperarbeit, damit dieser sich in seiner eigenen Sprache, den Bewegungsabfolgen, bemerkbar machen und mit sich experimentieren lassen sowie im Zuge der Selbstwahrnehmung verständigen und erfahrbar machen kann.

Die Methode

Die Methode basiert auf Judo, der künstlerischen Körperschulung der 1920er Jahre und auf Erkenntnissen der manuellen Medizin.

Im Mittelpunkt stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, sowie in einem zweiten Schritt die Optionen, diese angemessen zu variieren. So soll sich zunächst über das dezidierte Wahrnehmen der eigenen Bewegungsabläufe das Bewusstsein für die Bandbreite sensomotorischer Möglichkeiten schärfen.

Nicht zuletzt begünstigt das Aufzeigen von Alternativen – etwa wie sich neue, geeignete Muster in die Abläufe des täglichen Lebens integrieren lassen – nachteilige Bewegungsfolgen abzulegen.

Anschließend gilt es, die individuell geeigneten auf neuronaler Ebene zu verankern. Körper und Geist entwickeln auf diese Weise eine neue Beweglichkeit.

Unterrichtet wird einzeln und in der Gruppe. Feldenkrais selbst schuf eine Sammlung von über tausend Lektionen, die er ständig neu ausprobierte und überarbeitete mit dem Ziel, Sinnesempfindungen, Gefühle und Denken über das „Kernelement Bewegung“ zu verändern und zu entwickeln.

Das Ziel

Das Ziel von Feldenkrais ist es, mithilfe von Übungen die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu schulen und quasi das Gehirn umzuprogrammieren.

Behandelte sollen erkennen, dass es neben den jahrelang ausgeführten Routinebewegungen auch andere Möglichkeiten gibt, die bisher ungenutzt waren.

Über kleinste Bewegungen wird die Bewusstheit für den eigenen Körper sensibilisiert und verbessert.

Der Hauptaspekt liegt dabei darauf, die Bewegungen mit Leichtigkeit zu tun, statt immer wieder zu üben, was der Betreffende nicht mehr oder noch nicht kann.

