

**Infoblatt:**

**Gleichgewichtsübungen bei Schwindel**

Gleichgewichtsübungen sind ein wichtiger Schritt zur Erhaltung und zur Wiedergewinnung von Sicherheit in der Bewegung und der »Haltung« im weitesten Sinne.

**Dies gilt auch für »psychogene« Schwindelzustände!**

Geachtet werden soll dabei auf die Körperwahrnehmung und die Schulung, insbesondere der Körpereigenfühler und der Augen.

**Ich möchte im Folgenden ganz konkret den »klassischen« Übungsablauf von Cawthorne u. Friedmann (1969) und Cooksey (1946) vorstellen, auf den letztlich die meisten Gleichgewichtsübungen aufbauen.**

Im Prinzip ähnliche Übungen werden – meist anschaulich bebildert – auch von vielen Krankenkassen angeboten.

**A) *Im Bett:***

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller (mindestens fünf mal):
  - a) rauf und runter
  - b) von links nach rechts
  - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
  - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
  - b) den Kopf von links nach rechts bewegen

**B) *Im Sitzen:***

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
  - a) rauf und runter
  - b) von links nach rechts
  - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
  - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
  - b) den Kopf von links nach rechts bewegen
- 3) Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen
- 4) Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben

**C) *Im Stehen:***

- 1) Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
  - a) rauf und runter
  - b) von links nach rechts
  - c) einen Finger fixieren und diesen vor und zurück führen
- 2) Kopfbewegungen  
erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen
  - a) den Kopf vor- und rückwärts bewegen
  - b) den Kopf von links nach rechts bewegen
- 3) Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen
- 4) Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben
- 5) Vom Sitzen in die stehende Position gehen und umgekehrt  
mit offenen und geschlossenen Augen
- 6) In Augenhöhe einen kleinen Ball von einer Hand zur anderen Hand werfen

- 7) Einen kleinen Ball unter dem Knie von einer Hand zur anderen Hand werfen
- 8) Und wieder vom Sitzen zum Stehen und einmal umdrehen,  
nacheinander in die eine und dann in die andere Richtung

**D) *Mit der Gruppe:***

- 1) Eine Person steht im Kreis  
und wirft den Ball einer Person zu und diese wirft den Ball zurück
- 2) Durch den Raum mit geschlossenen und offenen Augen gehen
- 3) Einen Hang oder eine schiefe Ebene hinauf und hinab  
mit offenen und geschlossenen Augen gehen
- 4) Eine Treppe mit offenen und geschlossenen Augen  
auf und ab gehen
- 5) Jedes Spiel mit Geh- und Stop-Bewegungen wie Bowling  
und alle Ballspiele

## **Die Feldenkrais-Methode**

Die Feldenkrais-Methode ist ein Lernen besonderer Art. Sie zeigt die vielfältigen Möglichkeiten des Körpers in der Bewegung auf. Viele dieser Übungen zeigen, was durch geistige Aktionen körperlich alles möglich ist. Dabei sind weder gymnastische noch sportliche Leistungen gefordert. Es sind im Gegenteil die kleinen, sanften Bewegungen und eine gewisse Aufmerksamkeit für die kleinen Unterschiede in der Bewegung. Der Begründer Moshe Feldenkrais hat dies in seinen beiden wichtigen Büchern „*Die Entdeckung des Selbstverständlichen*“ und „*Bewusstheit durch Bewegung*“ beschrieben. Für Menschen mit Schwindel und Unsicherheit sind Feldenkrais-Übungen hervorragend geeignet.

Speziell empfehlen kann ich die Darstellung der Feldenkrais-Übungen in dem Buch von Thomas Hanna »Beweglich sein – ein Leben lang« (1990). Das Buch von Zemach-Bergin u. Reese (1992) enthält mehrere Übungen zu Hals, Schulter und Nacken, die alle u.a. hervorragend die Koordination zwischen Kopfbewegungen und Augen trainieren helfen.

## **Tai Chi**

Wir arbeiten in Arolsen neben einem individuell abgestimmten, speziellen Gleichgewichtstraining besonders mit den aus dem chinesischen Gesundheitssystem stammenden Tai-Chi-Chuan-Übungen. Diese Übungen sind – auch ohne fernöstliche Weltanschauung – gut zur Förderung der bewussten Wahrnehmung von Körpergefühlen und Sinnesreizen sowie zum Wieder- oder Neufinden sensomotorischer Balance geeignet.

Weiterhin vermitteln sie ohne verstandesmäßige Verkrampfung, dass Körper, Seele und Geist zusammengehören und führen damit i. Allg. dazu, dass die Menschen sich selbst besser annehmen können. Die geistige Komponente entspricht hier nicht so sehr der Denkarbeit, sondern vielmehr einer erweiterten Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, die in eine geistige Haltung der Gelassenheit übergehen kann.

Ein praktisches Beispiele zur Gleichgewichtssituation, verbunden mit einer grundlegend einführenden Darstellung kommt von Frau Heike Brand (jetzt Christmann und jetzt in Köln)

### **»Stehe wie ein Baum.«**

Übungen mit dem Vorstellungsbild »Stehe wie ein Baum« schaffen ein Wohlgefühl der Stabilität, der Balance und der Orientierung, indem nicht nur bewusst auf den eigenen zwei Füßen gestanden, sondern eine direkte Verbindung mit den Fußsohlen und Zehen zum Fundament geschaffen wird.

Das Ertasten des Untergrundes unterstützt den Gleichgewichtssinn, indem die Standfestigkeit mit den Körpereigenfühlern geprüft wird. Die Wahrnehmung von Form, Beschaffenheit und Temperatur des Körpers und seiner Umgebung durch andere Rezeptoren können durch Förderung der »Verwurzelung« das Vertrauen zur tragenden Erde herstellen.

Verfestigt sich das Gefühl der Verankerung, hebt sich Bodenlosigkeit auf und die Grundlage ist geschaffen, die »Zweige zu tragen«, belastbar zu sein und wachsen zu können. Steigt das Gefühl der Verwurzelung durch den gesamten Leib hinauf, wird eine von Grund her aufgebaute, aufgerichtete, lotrechte Haltung unterstützt.

#### **Vorstellungsbild**

- Die Füße werden zu Wurzeln, die tief in die Erde wachsen.

- Aus dem Grund strömt Kraft und Halt.

#### **Beispiele für Wirkungsweise**

- Schulung der Körpereigenfühler der Füße.

- Die Gewichtsverteilung auf den Füßen stellt direkten Kontakt zu Grund und Boden her.

- Gleichgewicht durch gleichmäßige Verteilung auf beide Füße mit Hauptgewicht auf die Fußsohlenmitte ist die Grundlage für Stabilität und Flexibilität der gesamten Struktur.

#### **Übungsanweisungen:**

1. Ertasten Sie mit den Zehen den Untergrund (krallen, eingraben, ausstrecken, entspannen).
2. Verlagern Sie das Gewicht abwechselnd auf Ferse und Ballen, ohne die Fußsohle vom Boden zu lösen. Schwingen Sie ebenso von einem Fuß auf den anderen. Probieren Sie unterschiedlich breite Standpositionen aus.

### **Vorstellungsbild**

- Der Baumstamm ist von Säften, die die Wurzeln aufnehmen, durchdrungen.
- Er ist flexibel, behält eine gewisse Festigkeit.
- Er trägt eine leichte grünende Baumkrone, die sich aus der Mitte entfaltet.

### **Beispiele für Wirkungsweise**

- Gelöste flexible Kniegelenke, entspannte Hüftgelenksituation und Kreuzbeinbeweglichkeit, die eine natürliche Beckenaufrichtung (=zentrale Bewegungsachse) herstellt.
- Fertigkeiten Beine / Becken, Stabilität durch Standbein, Flexibilität durch Spielbein.
- In der "eigenen Mitte" sein durch Loslassen von Becken / Bauch und Lenden / Hüfte (Schwerpunktfindung, Zentrumsbezogenheit, Bewegungsimpuls aus Leibesmitte).
- Gewicht nach unten abgeben können (Reduzierung der Spannung, die bei Kopflastigkeit entsteht).

### **Übungsanweisungen:**

1. Wenn Sie sich Ihrer Verwurzelung bewusst sind, lösen und strecken Sie sanft Ihre Kniegelenke. Probieren Sie dies in unterschiedlichen Standpositionen.
2. Währenddessen beobachten Sie Ihre Beckenbewegungen. Fühlen Sie Stabilität, wiederholen Sie die bisherigen Übungen, indem Sie abwechselnd das Becken loslassen und festhalten.

### **Vorstellungsbild**

- Die Baumkrone reicht weit ausgedehnt prachtvoll zum Himmel, in alle Richtungen...
- Die Äste, bis in die Spitzen der Zweige, sind nachgiebig, leicht, biegsam ... durchlässig für Regen, Luft und Sonnenlicht ... getragen von Stamm und Wurzeln.

### **Beispiele für Wirkungsweise**

- Die Wirbelsäule als "Rückgrat" des Körperbewusstseins richtet sich ohne Kraftaufwand auf.
- Gesunkene wohlgespannte Schultern, die weder nach hinten noch nach vorn gezogen sind, fördern die Wirbelsäulenentfaltung. Unangenehme Schwere im Oberkörper und Bodenlosigkeit im Unterkörper wird vermindert.
- Voraussetzung für die Koordination der Arme und Hände (bewusster Einsatz einer Kontakthand und einer ausbalancierenden Hand).
- Leicht gerundete Ellbogen und entspannte Finger entlasten Schulter/Nacken (Handlungsfähigkeit).
- Weitegefühl / Raumfindung im Brustbereich durch Öffnung der Achselhöhlen (Durchatmen, Luftholen, Herz, eingefallenes / aufgeblasenes Ego, ausnutzen der Atemräume, Fähigkeit zum intuitiven Spannungswechsel).

### **Übungsanweisungen:**

1. Heben und senken Sie mehrmals abwechselnd Ihre Schultern, dann ziehen Sie ihre Schultern vor und zurück.
2. Pressen Sie Ihre Arme dicht an den Körper; schaffen Sie sich anschließend wieder Raum, indem Sie die Achselhöhlen öffnen.

3. Halten Sie Ihre Arme durchgestreckt in eine Richtung; lösen sie in dieser Position alle Gelenke bis in die Fingerspitzen. Versuchen sie das in verschiedenen Positionen.
4. Beobachten Sie die entstehenden Veränderungen im Unterkörper, Ihrer Mitte und der Wirbelsäule. Gleichen Sie die Bewegungen des Oberkörpers durch Aufrechterhaltung der Wohlspannung und Schwingungsfähigkeit auf Ihrer verlässlichen Basis aus.

### **Vorstellungsbild**

- Die Spitze des Baumes ragt in die Höhe.
- Der Baumgipfel reckt sich wohligh dem Himmel entgegen.
- Er ist fest verankert im Erdreich, der höchste Zweig berührt fast die Federwolken.
- Ein kleiner Zweig (Zunge) im inneren des lichten Wipfels richtet seine Spitze gen Himmel.
- Der Baum hat Aussicht auf eine weite, schöne Umgebung, freut sich an ihr.
- Wind und Wetter können ihm nichts anhaben.

### **Beispiele für Wirkungsweise**

- Verdeckter Kehlkopf ohne eingeschnürte Kehle durch angenehme Ausdehnung des Nackens. Der Kopf sitzt oben auf (Gefühl gerade zu sein).
- Positiver Einfluss auf Kopfgelenksituation durch natürliche HWS-Krümmung. Vorgebeugte/seitliche Kopfhaltungen kommen ins Lot, Blockierungen der Vermittlerfunktion des Halses zwischen Kopf/Körper (Leib) heben sich auf. Einbindung des Kopfes in ganzkörperliche, zentrierte Bewegung.
- Auflösung der Kieferpresse (Kiefergelenkstörung, die durch Schwindel begleitet werden und Auswirkungen auf Ohrbereich haben).
- Orientierung im gesamten, umgebenden Raum, z. B. durch Kontakt von entspannten Augenmuskeln. Weitblick und Übersicht durch in die Körperbewegung einbezogene Blickführung (Lösen von Spannung im Kopf-, Schulter-, Nackenbereich).
- Sehen und gesehen werden.

### **Übungsanweisung:**

Beobachten Sie die Kettenreaktion Ihres Körpers.

Werden Sie sich immer wieder Ihrer Verwurzelung bewusst.

### **Alexander-Technik**

Ansatzpunkt F. M. Alexanders ist, dass viele Bewegungsabläufe falsch gelernt (zivilisatorisch verformt) wurden. Durch die landläufigen (Gymnastik-) Übungen werden die aus falschen Bewegungsmustern resultierenden Schäden aber nicht behoben, sondern verstärkt. So sei es vorrangig, diese falschen Gewohnheiten erst einmal zu unterlassen (primäre Kontrolle), um dann einen neuen Ausgangspunkt zu erreichen.

Besonderes Augenmerk wird auf das Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf zueinander gelegt, und eine neue Körpererfahrung und eine Erneuerung des kinästhetischen Sinnes, der Körperwahrnehmung, werden angestrebt.

Die Methode bewährt sich speziell bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, auch bei Folgen von Gelenkproblemen und inneren Krankheiten. Verbessert werden soll dabei nicht nur die körperliche,

sondern die gesamte Haltung des Menschen.

Alexander-Technik kann man – und das ist der Nachteil gegenüber den Feldenkrais-Übungen, nur bei einem Alexander-Lehrer richtig lernen, mit Büchern ist nur eine Vor- und Nachbereitung möglich. Obwohl die Übungen, die eigentlich keine sind, erst einmal sehr merkwürdig anmuten (lange beschäftigt man sich mit dem Sitzen und Aufstehen), habe ich es auch als sehr angenehm empfunden, nichts tun zu müssen. Mein Alexander-Lehrer hat an mir gearbeitet, ich habe mich – so gut es ging und dann immer mehr – entspannt und mich bemüht, »den Gebrauch meines Selbsts« zu verbessern. Zumindest habe ich so etwas wie ein Körpergefühl bekommen, und das ist auch der Grund, weswegen ich die Alexander-Technik in diesem Zusammenhang beschreibe. In einer Zeit, in der ich deutlich spürte, dass ein wichtiges Sinnesorgan für Raum und Lage sich verabschiedete, habe ich hier gelernt, die vielen anderen Informationsquellen des Körpers, v.a. die sog. Körpereigenfühler, für das eigene Befinden im Raum einzubeziehen, auch um den Verlust kompensatorisch anzugehen.