

Gedanken zu Dystonie und F.M. Alexander Technik

Christian Steineder (www.csteineder.at)

„Deine Schrift ist ein Graus!“ An derartige Bewertungen erinnere ich mich leider nach wie vor. Konstruktives Interesse in Form von Fragen, wie: „Warum schreibst du so?“, oder gar: „Was macht deine Atmung, während du schreibst?“, gab es hingegen keine, der konkrete Rat lautete „Streng dich mehr an, um schön zu schreiben!“

Dieser Text soll Einblick geben, wie mir die F.M. Alexander Technik (AT) half, meine Dystonie zu überwinden und warum ich denke, dass sie Hilfe für von Dystonie betroffenen Menschen bieten kann. Ich werde mich dabei hüten, von mir auf andere zu schließen, das Krankheitsbild von Dystonie ist viel zu fallspezifisch dafür. Doch bietet die AT Ansätze, die es vielleicht ermöglichen, individuell zugeschnitten einen leichteren Umgang mit Dystonie zu erlernen. Ich möchte im nun Folgenden versuchen, einige dieser Ansätze näher zu bringen, meine eigenen Erfahrungen dienen als illustrierende Beispiele.

Die AT, benannt nach ihrem Begründer F.M. Alexander, ist eine seit etwa 120 Jahren etablierte pädagogische Methode, in welcher man lernt, seine physischen wie psychischen Gewohnheiten, Verhaltensmuster und Automatismen zu hinterfragen, zu verstehen und mit ihnen konstruktiv zu arbeiten, statt sie als unveränderlich anzunehmen. Die AT ist durch wissenschaftliche Studien gestützt. Beispielsweise ist ihre positive Wirkung auf Menschen mit Haltungsbeschwerden, aber auch bei Morbus Parkinson nachgewiesen. Doch ist die AT keine Heilmethode. Die SchülerIn lernt anhand der Prinzipien der AT individuell einen besseren Umgang mit sich selbst.

Wie passiert dies? Was sind diese Ansätze? Um einige zentrale Ansätze nachvollziehbar darlegen zu können, kehre ich zu meiner Geschichte zurück. Wie eingangs erwähnt, ergab meine Handschrift bereits zu Schulzeiten immer wieder Anlass zu Kritik. Diese Kritik ging mir nahe, ich war ehrgeizig und machte Dinge gerne „gut“ und „richtig“. Wie den meisten Menschen, wurden mir in früher Kindheit Assoziationen wie „ohne Fleiß kein Preis“, „gut machen“ heißt „sich anstrengen“, usw. nahe gelegt, die ich empfänglich aufnahm. Der Wunsch, Dinge „gut“ zu machen und sich dafür anzustrengen, war schnell wichtiger, als das eigene Befinden. Gepaart mit einigen Erfolgserlebnissen wurde das Anstrengen zur Gewohnheit. Körperlich bedeutete dies, dass es nicht zählte, ob mein Arm am Ende eines Schultages schmerzte, sondern, ob die Aufgaben schön und richtig erledigt waren. Das Gehirn lernt solche Missstände als Normalität zu bewerten, unvorteilhafte Automatismen werden zum unbewussten Alltagsbegleiter. Über viele Jahre konnten ungünstige Gewohnheiten, in meinem Fall des Schreibens, wachsen. Bis ich eines Tages nicht mehr schreiben konnte – ich hatte eine fokale Dystonie, einen Schreibkrampf.

Ab diesem Tag übernahmen meine jahrelang unbewusst geübten Automatismen die Kontrolle über meinen Arm. Sobald ich einen Stift ergriff, verkrampte sich mein Arm, sodass feine Bewegungen unmöglich wurden. Nicht nur funktionierte nicht mehr, was bisher wie selbstverständlich klappte, erlernte Problemlösungsstrategien, wie sich anzustrengen, verschlimmerten die Situation nur. Ich befand mich in einem Strudel, meine Mittel brachten mich nur weiter weg vom Ufer. Mehr noch: sozialer Druck, Verständnislosigkeit der Umwelt gingen Hand in Hand mit einer immer größeren Konzentration auf das Problem, sodass es bald im Mittelpunkt meines Alltags stand. Ich hatte Angst vor Situationen, in welchen ich vielleicht schreiben musste. Sobald ich einen Stift in die Hand nahm, gehörte ihm meine vollste Konzentration. Nicht mehr der Inhalt des zu schreibenden Texts war wichtig, alle Aufmerksamkeit wurde vom für mich irrationalen Verhalten meiner Hand aufgesogen.

Rückblickend sehe ich unter anderem folgende Zutaten für mein Malheur:

- i) Die fehlende Wahrnehmung, wie sich Leichtigkeit anfühlt (was ich mit Leichtigkeit genauer meine, folgt später),
- ii) die gewohnheitsmäßige, oft unvorteilhafte, Art meines Handelns,
- iii) der Wunsch, Dinge richtig machen zu wollen,
- iv) die erlernte Überzeugung, dass richtig machen mit Anstrengung verbunden sein muss.
- v) Nachdem sich die Dystonie manifestiert hatte, fokussierte ich mich immer mehr auf sie und ihre Konsequenzen für meinen Alltag. Die Wahrnehmung des Körpers und der Umwelt verschob sich zusehends. Mein Arm wurde zum Zentrum meines Universums.
- vi) Zu alledem kamen schließlich immer weitere Kompensationsmechanismen, die meine eigentlichen dystonischen Muster überlagerten und nur vermeintlich linderten – de facto verstärkten sie die Verkrampfungen. Beispielsweise versuchte ich nach und nach, meine verkrampfte Hand unter Einsatz meiner Schultermuskulatur zum Schreiben zu zwingen.

Die Abwärtsspirale schien unaufhaltsam.

Die Ursachen für Dystonien sind vielfältig und nur teilweise bekannt. Für die AT Arbeit spielt dies allerdings keine Rolle, denn man versucht erst einmal die nicht betroffenen Bereiche des Körpers anzusprechen, einen bewussteren Umgang mit selbigen zu erarbeiten und so bessere Rahmenbedingungen für einen leichteren Umgang mit der Dystonie zu schaffen. Auch sind die im vorletzten Absatz aufgelisteten Punkte nicht als Ursachen zu sehen, sondern als potenzielle Verstärker der individuellen dystonischen Muster. Ein konstruktiver Umgang mit und ein Arbeiten an ihnen können Betroffenen im Leben mit der Dystonie helfen. Im besten Fall, wie bei mir, ermöglichen sie, die Dystonie zu bewältigen.

Was passiert nun im AT Unterricht? Wie werden Zutaten, wie oben aufgelistete, behandelt? Welche Konsequenzen und neue Möglichkeiten erwachsen daraus?

Grundsätzliches: Die AT ist eine ganzheitliche Methode, die Einheit von Körper und Geist ist ein wichtiger Ausgangspunkt. LehrerIn und SchülerIn ergründen gemeinsam anhand einfacher geführter Bewegungsabläufe individuelle Gewohnheiten der SchülerIn. Sobald Gewohnheiten bewusst gemacht sind, wird damit gearbeitet. Glaubenssätze der eigenen Wahrnehmung werden hinterfragt und alternative Zugänge werden ermöglicht. Im Zuge dieses Prozesses werden Erfahrungen gesammelt, die nach und nach als hilfreiche Referenzen im Alltag dienen.

Konkreter bei Dystonie: Wie weiter oben bereits angedeutet, wird typischerweise das dystonische Muster, mit welchem oft eine lange Vorgeschichte, Frustration und Probleme verknüpft sind, nicht direkt untersucht. Häufig gibt generelle übermäßige Anspannung ein falsches Gefühl von Sicherheit, die Notwendigkeit dieser Spannung wird hinterfragt. Gelingt es, der SchülerIn anhand mit weniger Spannung ausgeführten (Alltags-)Bewegungen ein neues Gefühl von Leichtigkeit zu vermitteln, so sammeln sich nach und nach positive Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper, welche insgesamt die eigene Wahrnehmung günstig beeinflussen. Diese positiven Erfahrungen erfolgen, indem beispielsweise das Hinsetzen von der AT LehrerIn begleitet wird, beobachtet wird, wo unnötige muskuläre Spannung existiert und auf mögliche Alternativen hingewiesen wird. Schließlich ermöglichen diese Erfolge, die Abwärtsspirale zu verlangsamen, ja vielleicht sogar aufzuhalten. Ein erster Durchbruch!

Diesem gemeinsamen neuen Begegnen von alltäglichen Bewegungsabläufen liegen unter anderem zwei Prinzipien zugrunde: 1) Es geht nicht um richtig oder falsch, es geht um Bewusstmachen, sowie um Experimentieren und um neue Erfahrungen abseits gewohnter Pfade. 2) Nicht „mehr

tun“, wie es uns als zentrale Zutat eines „gut machens“ beigebracht wird, sondern „weniger tun“ ermöglicht Flexibilität und neue Perspektiven.

Dieses „weniger tun“ und der bereits mehrfach verwendete Begriff „Leichtigkeit“ sind direkt miteinander verknüpft. Nachdem beide Konzepte in der AT eine wichtige Rolle spielen, möchte ich kurz darauf eingehen, zunächst physisch: Wenn einzelne Muskeln oder ganze Muskelgruppen aktiver sind, als es die jeweilige Situation erfordert, so erzeugen sie eine ungünstige Spannung im Körper. Dies wird speziell problematisch, wenn diese Anspannung gewohnheitsmäßig unbewusst und permanent vorhanden ist. Wenn beispielsweise die Schultermuskulatur von einer erhöhten Anspannung betroffen ist, so bewirkt diese Kräfte am Arm. Jede Armbewegung muss folglich nicht nur gegen die Schwerkraft, sondern auch gegen diese zusätzlichen Kräfte ausgeführt werden. Um den Arm wieder freier bewegen zu können, ist es notwendig, weniger zu tun, die Strategie des Anstrensens hingegen verschlimmert die Lage nur. Wenn die Anspannung bereits ein Automatismus ist, so vermittelt ein Loslassen dieser Anspannung ein Gefühl von Leichtigkeit, diesem ist man im AT Unterricht auf der Spur. Dies ist keinesfalls auf Physisches beschränkt: Je fixer man an einer Idee festhält, um so schwerer ist ein Öffnen zu neuen Sichtweisen.

An dieser Stelle sei herausgestrichen: Der AT Unterricht ist vergleichbar mit dem Erlernen eines Musikinstruments. Eine Tonleiter intellektuell zu begreifen ist unmittelbar möglich, sie wirklich mit all ihren Facetten zu erfahren, ist ein längerer Prozess. Das schrittweise Erfahren benötigt Zeit, was hier in wenigen Worten beschrieben wird, ist tatsächlich eine Reise voller Entdeckungen.

Hat man einmal Freude an diesen Entdeckungen gefunden, kann sich der Fokus weg von der Dystonie zu anderen Stellen bewegen. Konkret in meinem Fall: Die Erfahrung, wie leicht sich beispielsweise Sitzen oder Gehen anfühlen können, breitete sich auf andere Bewegungen aus. Schrittweise übertrug sich die Freiheit auch auf meine Schultern und Arme, der AT Unterricht machte mir, in für mich annehmbarer Geschwindigkeit, meine Kompensationsmechanismen bewusst. Mehr noch: Diese physische Leichtigkeit beeinflusste auch die Psyche. Ich lernte auf Aufgaben jeglicher Art offener zu reagieren, statt Passagier meiner Gewohnheiten zu sein. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten konnte wachsen. Automatische Reaktionen wurden mir rascher bewusst, ich konnte damit spielen. Die Wolken lichteten sich nach und nach und – ohne es zu merken – wurde die Dystonie unwichtiger. Ein weiterer Durchbruch! Durch den Fokus auf die Dystonie beschäftigt sich unser Gehirn permanent damit. Alternative Zugänge und Eindrücke werden im Keim erstickt, stattdessen werden die alten Gewohnheiten weiter ausgebaut. Gelingt es, diesen Überfokus zu bremsen, hat das Gehirn eventuell eine größere Chance, sich neu zu organisieren. In meinem Fall war es bestimmt so.

Nach diesem, auf Erfahrungen basierenden, Perspektivenwechsel vom alles überragenden zielgerichteten Denken – „Ich muss wieder Schreiben können, wie jeder normale Mensch auch!“ - zu einem „interessanten Forschungsprojekt Schreiben“, war der Schritt zum Schreiben selbst, der am Beginn der Reise der größte Durchbruch gewesen wäre, nur noch ein verhältnismäßig kleiner. Die durch generell reduzierte Anspannung gewonnene größere Freiheit gab Sicherheit, die negativen Erwartungen, die ich mit dem Schreiben verband, wichen einer Neugierde, das Schreiben mit den mittlerweile gesammelten Erfahrungen für mich neu zu entdecken. So gelang es mithilfe meiner AT Lehrerin und gezielter Übungen, dem Schreiben mit Gelassenheit und Selbstvertrauen zu begegnen. Letztlich kehrte das Schreiben zurück, nun sogar kontrollierter und bewusster.

Zum Abschluss: Die AT bot mir einen Ausweg aus meiner Dystonie, der letztlich viel umfassender und lehrreicher war, als ich es mir vorstellen konnte. Ich bin zuversichtlich, dass sie für alle Menschen, insbesondere für von Dystonie Betroffene, hilfreich sein kann. Doch sollen meine Erfahrungen mit der AT niemandem zu überzogener Hoffnung oder Erwartungen verleiten - dies wäre nur kontraproduktiv, weil erst recht wieder zielgerichtet.

Meiner Erfahrung nach lädt eine Dystonie geradezu ein, ungünstige Gewohnheiten zu verstärken, vermeintlich nützliche Kompensationsmuster zu entwickeln und übertriebenen Fokus auf betroffene

Regionen zu legen. Sich von alledem zu trennen, ist jedenfalls anstrebenswert, das Ziel der AT ist, dabei zu unterstützen. Meine persönliche Entdeckungsreise enthielt natürlich einige Rückschläge, auch dauert sie bis heute an. Es gibt nach wie vor Momente, in denen ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf das Schreiben und, mehr noch, auf die Rahmenbedingungen, welche für selbiges notwendig sind, richten muss. Doch ist es eine Entdeckungsreise, die mit immer neuen Erkenntnissen belohnt und die mich weiter wachsen lässt.

PS: Mein Dank gilt meiner AT Lehrerin, Frau Dr. Alexandra Mazek, für ihre unschätzbar wertvolle Unterstützung auf dieser Reise.