

Das sensomotorische System, somatische Erziehung und Lauftherapie

Schon Jimmy Connors stellte fest, „...dass Aktivität die Aktivität erhält...“ (Kursiv im Original; zit. nach: Connors; S.38).

„Wissenschaftliche Untersuchungen unterstützen die Annahme, dass es schwer ist, Menschen mit sitzender Lebensweise zu grundlegenden Verhaltensänderungen zu bewegen.“ (zit. nach: Connors; S. 33)

Im Umkehrschluss läßt sich folgern, dass fehlende Bewegungsreize noch mehr Bewegungsarmut erzeugen.

Warum ist das so? Warum erhält körperliche und muskuläre Aktivität, die im Rahmen dieser Arbeit als Körperarbeit im Vordergrund steht, die körperliche und muskuläre Aktivität und potenziert diese sogar?

Eine für mich überzeugende Erklärung gibt A. Baur in dem Artikel „Laufen und somatischer Erziehung“ im Buch von A. Weber (Hrsg.)(a.a.O.), in dem er auf die Wichtigkeit der Muskulatur innerhalb des sensomotorischen Systems hinweist.

„Der Mensch ist zum Laufen geboren. In der langen Menschheitsgeschichte ist die Fähigkeit, ausdauernd laufen zu können, ein entscheidender Faktor der Arterhaltung gewesen und ist es teilweise noch heute.“ (zit. nach: Baur, in Weber (Hrsg.) S. 307).

Dabei ist die Muskulatur für die Haltung, die Beweglichkeit und den Bewegungsablauf von entscheidender Bedeutung.

Ein Mensch kann z.B. nur dann senkrecht stehen, „wenn sich seine Muskulatur in einem in alle Richtungen ausgeglichenem Spannungsverhältnis befindet“ (zit. nach: Baur S. 308, in Weber (Hrsg.)).

„Nicht nur das Bewegungsausmaß“ wird vom „Zustand der Muskulatur“ beeinflusst, sondern auch die Bewegungsqualität:

das heißt wie weich, wie geschmeidig, wie — im wahrsten Sinne des Wortes — reibungslos, eine Bewegung möglich ist.....

Jeder Muskel, der nicht in vollem Maß innerhalb seiner biologischen Grenzen kontrahiert oder entspannt werden kann, wird im gegebenen Fall die Körperhaltung und die Bewegungsqualität beeinträchtigen.“ (zit. nach: Baur S.309 u. 310, in Weber (Hrsg.))

Das sensomotorische System und die sensomotorische Amnesie

Hier kommt nun das sog. sensomotorische System ins Spiel: „Das menschliche Zentralnervensystem gliedert sich in einen sensorischen und einen motorischen Teil.

Der sensorische Teil wird von den sensorischen Nerven gebildet, die alles, was wir innerhalb und außerhalb unseres Körpers wahrnehmen, an das Gehirn melden. Dort werden die Informationen ausgewertet.

Und über den anderen Teil des Nervensystems, die motorischen Nerven, werden die Antworten des Gehirns an die Muskulatur und die inneren Organe geleitet, die entsprechend reagieren. Dies ist ein permanenter Kreislauf.“ (zit. nach: Baur S.310/311, in Weber (Hrsg.))

Das sensomotorische System stellt quasi ein „Rückkopplungssystem (Feedbacksystem) dar:

Informationen werden über die sensorischen Nerven zum Gehirn geleitet und mit Bewegungsbefehlen über die motorischen Nervenbahnen zurückgegeben.“ (zit. nach: Baur S.311, in Weber (Hrsg.))

Kommt es nun z.B. durch regelmäßiges und wiederholtes Auslösen des Angst-; Aktivierungs- und Traumareflexes „zu wiederholten, unbewussten Kontraktionen eines Muskels bzw. einer Muskelgruppe, resultiert daraus eine gewohnheitsmäßige Anspannung, eine Dauerkontraktion.

Und zwar deshalb, weil der Neokortex (Anmerkung: Teil des Gehirns, der für willkürliche Bewegungen zuständig ist), der ja an einer unwillkürlichen Kontraktion nicht beteiligt ist, diesen Zustand als „normal“ betrachtet.

Der Neokortex „vergisst“, wie er diesen Muskel vollständig entspannen kann.

Diesen Zustand mangelnden Erinnerungsvermögens, durch Gewöhnung entstanden, bezeichnet Thomas Hanna als sensomotorische Amnesie(SMA).“

(zit. nach: Baur S.314, in Weber (Hrsg.))

Eine SMA „kann jeden Muskel oder jede Muskelgruppe betreffen.

Häufig ist es so, dass sie in der Körpermitte beginnt. Hier sitzen die kräftigsten Muskeln (Bauch-, Rücken-, seitliche Rumpfmuskulatur), die den Oberkörper und das Becken miteinander verbinden und die Schlüsselstelle für fast alle Bewegungen darstellen.....

Aber eine SMA in einem beliebigen Muskel bedeutet immer eine Störung des gesamten sensomotorischen Systems,

da es zum einen zu kompensatorischen Reaktionen und zum anderen eine Bewegungseinschränkung an einer Stelle immer auch zu Einschränkungen an anderer Stelle führt“

(zit. nach: Baur S.314 - 315, in Weber (Hrsg.))

Baur geht in diesem Zusammenhang davon aus, dass sich die SMA „immer mehr im Körper ausbreitet.....

Nach und nach verliert man über immer mehr Muskeln die vollständige Kontrolle und damit die maximale Beweglichkeit — ein Prozess, der vielfach irrtümlicherweise als ein natürlicher Alterungsprozess angesehen wird.“

(zit. nach: Baur S.315, in Weber (Hrsg.))

Eine SMA kann grundsätzlich in jedem Alter auftreten.

Laufftherapie und / als somatische Erziehung

Die prophylaktische und korrigierende Wirkung einer somatischen Erziehung / Bewegungstraing / Trainings auf eine SMA ist zweifelsfrei nachgewiesen.

Soma bedeutet „lebendiger Körper.....Ich kann viele Körper beobachten, aber nur einen, nämlich meinen, von innen heraus wahrnehmen.....

Dieses Sich-selbst-wahrnehmen-können beinhaltet gleichzeitig die Fähigkeit, sich selbst regulieren zu können.....

Bei der somatischen Erziehung handelt es sich demnach um einen Lernprozess, der von innen heraus bewusst initiiert, wahrgenommen und kontrolliert wird.

Dabei kommt eine entscheidende Bedeutung der Muskulatur zu, denn rund 800 Muskeln beeinflussen die inneren Vorgänge in unserem Körper.“

(zit. nach: Baur S.316, in Weber (Hrsg.))

Eine SMA ist erlernt, sie kann also ebensogut wieder verlernt werden.

„Wenn kontrahierte Muskeln immer wieder entspannt werden, kommt es auch zu keiner Dauerkontraktion, die zur Gewohnheit wird.“

(zit. nach: Baur S.317, in Weber (Hrsg.))

Somatische Erziehung / Training bedeutet in diesem Zusammenhang also bewusst zu entspannen und wiederum (auf eine andere Art) anzuspannen.

„Kurz gesagt, geht es darum, (wieder) zu lernen, wie sich bestimmte Muskeln / Muskelgruppen je nach Spannungszustand anfühlen.

Es geht also um Wahrnehmung, um Bewusstheit im Kontext von Muskelspannungen.....

Damit das Gehirn ein möglichst präzises, unbehindertes Feedback erhalten kann, ist es wichtig, die Bewegung behutsam und mit geringster Anstrengung zu machen.

Auch sollte sie langsam ausgeführt werden, damit dem Gehirn genügend Zeit bleibt, all das, was bei der Bewegung im Körper geschieht, wahrzunehmen.

Das wichtigste dabei ist, die ganze Aufmerksamkeit auf die inneren Empfindungen zu lenken, die mit der Bewegung verbunden sind.“ (zit. nach: Baur S.317, in Weber (Hrsg.))

Die Bewegungsform Laufen ist als somatische Erziehung / Training langsam durchzuführen.

Beim Laufen befindet sich die gesamte beteiligte Muskulatur in einem rhythmisch wechselnden Zustand zwischen Anspannung und Entspannung.

Dabei ist es wichtig, dass es „zu einem Lernprozess kommt. Es ist sinnlos, die Bewegung durch vermehrte Anstrengung erzwingen zu wollen.“

(zit. nach: Baur S.309, in Weber (Hrsg.)

Text aus: Jörg Linder — DLZ-Diplom-Arbeit

Zitate aus: Alexander Weber: „Hilf dir selbst: Laufe!“ Junfermann-Verlag, Paderborn