



Funktionsgymnastik – Funktionsweise und Anspruch

Die Aussage „Ich habe einen Körper“ ist seit sehr langer Zeit schon widerlegt. Es sollte heißen: „Ich bin ein Körper“ und die Tatsache, das in diesem Körper ein Geist und eine Seele wohnen, kann wörtlich genommen werden. Und Wohnen heißt, und das beweist jeder Tag aufs Neue, das wir als Menschen unseren Körper nicht verlassen können, ja mehr noch, vollkommen auf ihn angewiesen sind. Weiterhin ist dieser Körper nicht eine Ansammlung von Funktionen und Teilen, sondern ein in sich geschlossener Organismus, wo sowohl Organe als auch Teile wie Muskeln, Knochen und andere Gewebe zusammenwirken und aufeinander angewiesen sind. Jedes Teil erfüllt eine ganze Reihe von Funktionen für den Organismus, und ein Ausfall oder eine Funktionsunfähigkeit reißt große Lücken in das Gesamtgefüge, denn jeder Ausfall muss kompensiert und umgangen werden, und zwar von Teilen, die dafür nicht ausgelegt sind. Beispiel: Nehmen wir an, ich habe mir den Fuß verstaucht und kann daher nicht auftreten. Um Gehen zu können, verwende ich zwei Krücken, die die Hauptlast des Körpers tragen? Falsch. Die Hauptlast wird jetzt von meinen Armen übernommen, die die Krücken bedienen und ich stelle fest, das ich jetzt große Probleme habe, zum Beispiel meine Einkaufsstüte nach Hause zu tragen. Was bei dem Beispiel noch ganz klar erscheint, wirkt aber auch bei anderen Einschränkungen, die nicht so offensichtlich sind. So sind Schmerzen im unteren Rücken bereits ein großes Hindernis darin, sich zu bücken, angemessen zu gehen oder längere Zeit ein Auto zu steuern. Sollten diese Tätigkeiten aber trotzdem zu bewältigen sein, so werden andere Teile des Organismus über alle Maßen und meist auch unfunktional beansprucht und/oder es treten über kurz oder lang dann weitere Beschwerden auf, die das Bewältigen zusätzlich erschweren. Und so beginnt eine ganze Kette von Unstimmigkeiten, die sich langsam und unerbittlich zu immer größeren Hürden auftürmen. Das bleibt nicht auf den Bewegungsapparat beschränkt, sondern erstreckt sich auch auf die Organe wie Lungen und dergleichen, die ja auf die Bewegung ihrer Umgebung angewiesen sind, um gut zu funktionieren. So solle die Haltung des Menschen aufgerichtet und die Region unter dem Zwerchfell beweglich sein, um den Lungen eine volle Atmung zu ermöglichen. Das ist in Europa eher die Ausnahme als die Regel. Wir atmen hier meist zu schnell und zu unvollständig mit dem Ergebnis einer Mangelversorgung. Dabei werden die sehr wichtigen Lungenspitzen meist gar nicht durchlüftet. Das zeigt sich dann ganz eindrücklich beim Treppensteigen. Eine hart und fest trainierte Muskulatur, wie sie häufig durch Ausdauerleistungen erlangt wird, erfüllt nicht das Bewegungsspektrum, das für den menschlichen Körper als „normal“ bzw. funktional angesehen wird. Ich plädiere daher dafür, das man seinen Körper soweit wie möglich in Ordnung sprich in seiner Funktionalität erhält, indem man Verspannungen und übermäßig gehärtete Muskulatur vermeidet. Alles andere ist unvernünftig. Soweit eine allgemein für mich gültige Beschreibung.

Dann möchte ich kurz darauf eingehen, was Orthopäden, Sportmediziner und Chirurgen als normale Beweglichkeit betrachten. Dazu in Form einer Tabelle ein paar Beweglichkeitstests [Quelle: Intensivstrecking und Ausgleichsgymnastik / Aktivtherapie bei Fehlbelastungen in Beruf und Sport, Gerd Schnack, Deutscher Ärzteverlag, Köln, 1992, ISBN 3-7691-0239-8]:

1. Dehnfähigkeit der Nackenmuskulatur: Der Kopf kann im Stehen soweit nach vorne geführt werden, das die Kinnschuppe das Brustbein berührt.
2. Dehnbarkeit des Lendenbereich und der Kniebeuger: Bei im Sitzen bei gestreckten Beinen die Langfingerkuppen, besser noch die Langfingergrundgelenke die Zehenspitzen erreichen können, liegt eine ausreichende bzw. gute Dehnbarkeit vor.
3. Prüfung der Lendenwirbelsäulenmuskulatur und der Achillessehne: Die tiefe Hocke kann eingenommen werden, ohne das die Fersen den Bodenkontakt verlieren.

4. Prüfung der beugeseitige Schultermuskulatur: Die Langfinger beider Hände können sich hinter dem Rücken berühren, wenn ein Arm über den Kopf und der andere an der Taille entlang geführt wird.
5. Prüfung der Oberschenkelstrecker: Während in Stehen beide Hände einen Fuß hinter dem Rücken an das Gesäß angezogen halten, sollten beide Beine, das gebeugte Bein bis zum Knie, in einer Neutral-0-Stellung gestreckt werden können.
6. Prüfung der Hüftbeuger: In der Bauchlage kann die Streckseite des Oberschenkels selbsttätig oder mit Hilfestellung handbreit vom Boden gehoben werden.

Nun sind diese Test nur als Richtwerte zu verstehen. Sie geben trotzdem eine Zielvorstellung, mit der man sich gerne mal selbst testen kann. Direkt nach den Tests geben die Autoren des genannten Buches eine Warnung aus, die besonders ernst zu nehmen ist. Sie warnen vor schwungvollen Schleuderbewegungen und Haltungen, die noch vor wenigen Jahren als Standardprogramm der Gymnastik angesehen wurden. Dazu zählen unter anderen:

1. Schleuderbewegungen der Arme in den Schultergelenken
2. Schwungvolle Drehungen der Hals und Lendenwirbelsäule
3. Plötzliches Vorbeugen des Oberkörpers mit hängenden Armen und Nachfedern
4. Ballistische Dehnung der Beugemuskulatur des Oberschenkels (Stechschritt)
5. Die Europäische Hocke und der Entengang
6. Wiederholte tiefe Kniebeugen

Die Zielsetzungen, die mit einer gut ausgeführte Gymnastik erreicht werden können, orientieren sich meiner Ansicht nach an dem oben als normal aufgeführten Bewegungsspektrum. Die Gefahren, die bei falsch verstandener oder schlecht ausgeführter Gymnastik nicht ausgeschlossen werden können, sollten jedem Teilnehmer klar sein, denn nicht immer kann der ÜL rechtzeitig zur Stelle sein. Daher werde ich regelmäßig und hartnäckig, auch wenn es nervt, auf die zum Teil schon oben genannten Gefahren hinweisen. Das Programm der gymnastischen Übungen in einer offenen Stunde richtet sich immer nach dem Körperzustand des Durchschnitts der anwesenden Teilnehmer. Ich versuche, alle großen Bewegungseinheiten des Körpers zumindest in einer Übung anzusprechen und vermeide dabei kraftvolle Dehnungen. Es ist auf lange Sicht gesehen sehr viel erfolgversprechender, nur öffnend zu üben, das heißt, das jeder Teilnehmer (nur) soweit in die Übung einsteigt, wie es sein/ihr Körper (gerade noch) zulässt. Das heißt mit anderen Worten, wir gehen bis an die Grenze der bestehenden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, ohne sie jemals zu überschreiten. Besonderes Augenmerk lege ich auf einen sicheren Stand, auch wenn dazu hier und da nur ein Bein/Fuß zur Verfügung steht, sowie auf eine aufgerichtete und möglichst gerade Haltung des Gesamtsystems. Ein gut und sicher trainierter Stand sowie die ausreichende Beweglichkeit in Beinen und Hüfte beugt jeglichem Fallen vor. Eine gute Haltung begünstigt die Atmung und reguliert den Kraftaufwand, der für Arbeiten jeglicher Art gebraucht wird, auf das Mindestmaß herunter. Weiterhin sollte jeder Teilnehmer sich in der Lage sehen, sich elegant auf den Boden zu setzen und ebenso auch wieder zurück auf die Beine zu kommen. Oftmals ist das Sich-Setzen-Können der einzige Ausweg bei Unwohlsein wie Schwindel und Kreislaufschwäche, denn nicht immer steht ein Stuhl oder ein Haltegriff zur Verfügung, wenn es gerade erforderlich ist. Soweit zunächst einmal die Grundeinstellung einer Gymnastikstunde unter meiner Anleitung.

Natürlich kann Gymnastik weit mehr Nutzen bringen, auch wenn die Grundbeweglichkeit schon erreicht wird. Jede Bewegungsmöglichkeit, die der Körper zusätzlich bereit hält, erleichtert den Alltag eines Menschen. Wie wäre es denn, wenn auch eine unangekündigte Wanderung über 15 km leicht bewältigt, wenn auch bei Fahrstuhl ausfall mal 10 Stockwerke mit der Treppe überwunden oder ein Fußballspiel mit den Enkeln leicht bewältigt werden könnten. Das ist jederzeit, auch in fortgeschrittenen Alter noch erreichbar. Was dazu nötig ist, wird in der Anleitung immer wieder angesprochen. Meist ist ein weitestgehend entspanntes Halten in einer Übung notwendig. In einigen Übungen werden Wiederholungen eingefordert, in anderen ist etwas Ausdauer im Krafteinsatz

erforderlich, und hier und da kann auch ganz entspannt geübt werden, sobald eine erste Hürde genommen ist. Und wir üben in der Regel das, was wir nicht können. Was wir bereits können, tun wir einfach, was wir nicht können, müssen/können wir (nur) üben. Daher kommt auch der Name „Übungsstunde“. Die Erfolge, die sich einstellen könnten, sind nicht nach ein- oder zweimaligem Training erreichbar. Dazu benötigt der Organismus Zeit, denn was sich in Jahren/Jahrzehnten angesammelt hat an Hindernissen, ist so schnell nicht auszumerzen. Es zählen die Wiederholungen, die auch locker und leicht ausgeführt bereits eine Anpassung bewirken. Zu viel Einsatz und Kraft erreichen eher das Gegenteil. So bauen sich weitere Hindernisse auf, statt alte zu beseitigen. In einem Gruppensystem (Beispiel: Firma mit Mitarbeitern), das sind Systeme mit gleichberechtigten und gleichbefähigten Mitgliedern, können Fehlbelastungen gut ausgeglichen werden, indem man die Belastungen anders verteilt. Ein Organismus aber kann das nicht, denn er ist eine Einheit. Wenn ich durch stundenlanges Sitzen mein Sitz-System überlaste, gleiche ich doch nicht aus, indem ich des Abends auch noch mein Lauf-System einer Belastung unterziehe und dann auf Sofa und Stuhl munter weiter sitze. Übermäßiges Sitzen auszugleichen bedeutet in den Sitzperioden etwas anderes zu machen als zu Sitzen, und zwar, indem man des öfteren mal ein paar Minuten lang das Sitzen unterbricht und umhergeht. Alles andere ist unlogisch. Was das abendliche Laufen bewirken kann, ist und nenne ich zusätzliches Training in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Das ist ja nicht schlecht und durchaus auch empfehlenswert. Aber es ist nun mal kein Ausgleich fürs übermäßig langes Sitzen. Der kann aber durch vielfältige andere Möglichkeiten erreicht werden, zum Beispiel schon durch die Einübung einer guten Haltung, durch die richtige Atmung, durch einen gymnastisch durchgearbeiteten Körper (ohne Verspannungen), durch gute Massagen, durch regelmäßiges Spaziergehen, durch Yoga oder andere (sanfte) Körperarbeit. Der Ausgleich entsteht hier durch Entlastung und das Wieder-Herstellen (gute Muskellänge, ausreichende Kraft, anhaltende Ausdauer, Entspannung) der beanspruchten Teile, nicht aber durch zusätzliche Belastungen in den gleichen oder auch anderen Körperbereichen. Entlasten heißt zunächst einmal: Langsames Üben, kontrollierte Bewegungen, funktionale Übungen, körperlich und geistig Ruhe in das System bringen. Nach einigen Übungsstunden wird das System dann erweitert. Es geht dann darum, sowohl Spannungen aufzubauen als diese auch wieder lösen zu können, und das jederzeit und in allen erforderlichen Bereichen des Körpers. Das klingt simpel, ist aber durchaus anspruchsvoll. Ich kann viele Muskeln anspannen. Kann ich sie aber auch lösen, wenn es mir helfen würde? Und selbstverständlich gilt das auch in der entgegengesetzten Richtung: Ich kann viele Muskeln jederzeit lösen. Kann ich sie aber auch anspannen, wenn es mir helfen würde? Versuchen sie das mal mit dem Beckenboden oder dem Augenhintergrund: Dort ist eingelassen und gut nachvollziehbar, was ich auszudrücken versuche. Und damit endet das ja auch nicht. Um zum Beispiel ein Gleichgewicht zu wahren, müssen Muskeln und Gewebe in einer Zwitterstellung gehalten werden können, die zwischen Ent- und Anspannung permanent und feinfühlig variiert. Hier geht es ohne langanhaltendes Üben eigentlich nicht vorwärts.

Das Endziel einer gymnastischen Ausarbeitung seines Körpers ist ein System ohne Verspannungen und dazu die Fähigkeit, jederzeit durch Überlastung angefallene Spannungen direkt wieder lösen und beseitigen zu können einerseits und wenn nötig, soviel Spannung aufzubauen, wie ich das für meine Vorhaben brauche. Das zeitigt ein Leben ohne Schmerzen des Bewegungsapparates. Weder Rücken noch Beine, weder Arme noch Rumpf kennen schmerzhaft Zustände. Sie gehen schmerzfrei schlafen und wachen schmerzfrei wieder auf, Wandern schmerzfrei, Reisen schmerzfrei, können aber auch mal hinlangen oder etwas ungewohntes Tun, ohne sich gleich über alle Maßen hinaus zu Belasten. Kann ich sie mit dieser Vision auf die Matte in der Halle locken? Ich kann zwar nicht zaubern, aber helfen kann ich hier und da schon, und ich kann Sie anleiten, das, was Sie an Bewegung nicht (mehr oder noch nicht) können, für ihren Körper angemessen und richtig sprich gefahrlos zu üben.

Ich freue mich auf ihren Besuch in der Halle...