

Der Brustkorb in Zeiten von SARS-CoV-2

Wir atmen nicht nur mit der Lunge

Autor: Stefan Knobel
Fotos: Rebekka Knobel

Niemand kennt die Reaktion unseres Immunsystems auf einen Erreger wie das neue, sich pandemisch verbreitende Virus SARS-CoV-2. Trotzdem können wir etwas tun. Wenn wir uns die Bewegungsmöglichkeiten unseres Brustkorbs bewusst machen und dessen Spielraum erweitern, können wir im Falle einer Erkrankung differenzierter reagieren. Und auch ohne Erkrankung tut ein beweglicher Brustkorb einfach gut.

Bedrohung der Atmung

SARS-CoV-2. Wir erleben Mitte März 2020 den Anfang einer großen Pandemie, wie sie die Menschheit seit der Spanischen Grippe in den Jahren 1918 bis 1921 in diesem Ausmaß nicht mehr erlebt hat. Das Corona-Virus (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2: SARS-CoV-2) verbreitet sich rasend schnell um den Erdball und löst eine neuartige Lungenkrankheit aus, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO Covid-19 genannt wird. Die Symptome der neuen Krankheit werden als eher unspezifisch beschrieben: Fieber, trockener Husten und Atemprobleme. Laut WHO verläuft die Erkrankung bei 80 Prozent der Menschen milde. Für Menschen, deren Immunsystem geschwächt ist, kann die Krankheit lebensbedrohlich werden.

Aktiv etwas tun. Es scheint also, dass sich unser Immunsystem früher oder später mit diesem Virus und dessen Wirkung auseinandersetzen muss. Wie auch die Grippeviren wird aller Voraussicht nach das SARS-CoV-2 in Zukunft unser Leben immer wieder begleiten. Es stellt sich die Frage, wie wir uns auf die Begegnung mit dem Virus vorbereiten können. Der Ansatz dieses Artikels ist demnach: Wir setzen uns mit den erfahrbaren Aspekten unserer Atmung auseinander, um die Anpassungs- und Bewegungsmöglichkeiten des Brustkorbs zu erweitern.

Sensomotorische Amnesie

Die Hypothese von Thomas Hanna. Der Körpertherapeut Thomas Hanna stellte in den 1980er-Jahren die These auf, dass wir Menschen uns durch unser eigenes Verhalten tendenziell eine sensomotorische Amnesie aneignen. Mit anderen Worten: Wir vergessen die vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten. Diese Vergesslichkeit hat fatale Folgen. Sie zeigt sich in Unbeweg-



Brustkorbtanz

Im Folgenden zeige ich einige Möglichkeiten auf, wie die LeserIn sich auf den Weg machen kann, die Beweglichkeit des eigenen Brustkorbs zu erforschen, sensomotorische Amnesien aufzudecken und so neue Reaktions- und Anpassungsmöglichkeiten im «Bewusstsein» zu verankern. Dabei geht es, wie bereits erwähnt, nicht um Übungen – es handelt sich vielmehr um mögliche Zugänge zum eigenen Potenzial. Folgen Sie also weniger diesen Anleitungen als vielmehr Ihren Erfahrungen.

Den Brustkorb strecken

Das Strecken des Brustkorbs führt dazu, dass die Rippen den notwendigen inneren Raum zur Verfügung stellen müssen. Probieren Sie aus, wo ihre Grenzen beim Beugen und Strecken des Brustkorbs liegen. Dazu stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Sie besorgen sich einen Bloc, ein hartes Kissen oder ein sonstiges «Hindernis».
- Sie rollen mit dem Brustkorb über den Gegenstand, und zwar so, dass Sie an die Grenze der Streckmöglichkeiten kommen.
- Wenn Sie an der Grenze angekommen sind, suchen Sie kleine Anpassungsspielräume, die trotz der gefühlten Grenze noch möglich sind.

Den Brustkorb beugen

Das Beugen des Brustkorbs führt dazu, dass die Zwischenrippenmuskulatur genau in die gegenteilige Richtung beansprucht wird wie beim Strecken. Probieren Sie es aus:

- Versuchen Sie, Ihre Beine und das Becken über den Brustkorb zu «stapeln».
- Wenn Sie das Gewicht über den Brustkorb organisiert haben, probieren Sie kleinste, zusätzlich mögliche Spielräume zu ergründen.
- Sie drehen das Becken in alle möglichen Richtungen und erweitern so Ihren Spielraum.



Becken und Brustkorb auseinanderbewegen

Die Beweglichkeit des Brustkorbs wird auch von den großen Muskeln zwischen Becken und Brustkorb maßgeblich beeinflusst. Deshalb hilft es, wenn Sie den Spielraum zwischen Becken und Brustkorb ausloten und wenn möglich mit der Zeit erweitern.

- Sie legen sich in Rückenlage.
- Die Arme legen Sie wie abgebildet neben den Körper.
- Dann versuchen Sie, mit dem rechten Knie über das gestreckte linke Bein hinweg auf der linken Seite den Boden zu berühren.
- Der rechte Ellbogen soll dabei den Boden nicht verlassen.
- Wenn Sie an Ihre Grenze kommen, versuchen Sie mit geschlossenen Augen kleinste Spielräume, die Ihnen an dieser Grenze noch zur Verfügung stehen, auszuloten.
- Sie machen dasselbe mit dem linken Bein.



Den Brustkorb um den Arm bewegen

Wir sind es gewohnt, unsere Arme um den Brustkorb herum zu bewegen. Jetzt wechseln wir die Perspektive und versuchen, den Brustkorb um den Arm zu bewegen. Dabei können Sie Folgendes probieren:

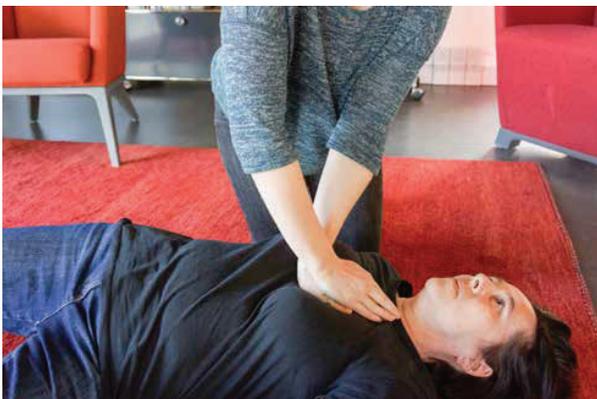
- Sie begeben sich in Bauchlage und stützen sich auf Ihre Ellenbogen.
- Nun bewegen Sie den Brustkorb so um den Arm, dass Sie sich die Bewegungsmöglichkeiten zwischen Brustkorb und Schlüsselbein und Schulterblatt bewusst machen können.
- Dasselbe können Sie in anderen Positionen machen (Seitenlage, auf allen Vieren et cetera).
- Nun kreuzen Sie die Arme hinter Ihrem Rücken so, dass beide Hände unter dem Steißbein liegen.
- Bewegen Sie Ihren Brustkorb so um die Arme herum, dass Sie sich in die Seitenlage und zurück bewegen.



Bruskorb mit Gewicht belasten

Für den nächsten Versuch brauchen Sie eine PartnerIn. Sie versuchen, die Beweglichkeit des Brustkorbs zu erweitern, wenn er mit Gewicht belastet ist. Dabei gehen Sie folgendermaßen vor:

- Sie legen sich in Rückenlage. Ihre PartnerIn gibt Gewicht auf Ihr Brustbein. Sie bestimmen wie viel!
- Nun überprüfen Sie, wie gut es Ihnen gelingt, nicht gegen das Gewicht zu drücken, sondern dem Gewicht durch die Bewegung des Brustkorbs nachzugeben.
- Wenn Ihnen das gelingt, beginnen Sie ganz langsam, Ihr Becken zu rollen.
- Die PartnerIn wird ihr Gewicht auch in anderen Positionen auf Ihren Brustkorb bringen (Seitenlage, Rückenlage et cetera).
- Auch hier bestimmen Sie, wieviel Gewicht Ihnen hilft, um Ihre Bewegungsspielräume zu erfahren und zu erweitern.



lichkeit, chronischen Schmerzen, hohem Blutdruck und vielen anderen nachteiligen Wirkungen. Er drückte es wie folgt aus: «Es ist eine Tatsache, dass unser sensorisches System im Laufe des Lebens ständig mit spezifischen Muskelreflexen auf die täglichen Belastungen und Traumata reagiert. Diese Reflexe rufen, wenn sie wiederholt ausgelöst werden, gewohnheitsmäßige Muskelverspannungen hervor, die wir – willkürlich – nicht entspannen können» (Hanna 1997, S. 9).

Fatale Wirkung. Diese sensorische Amnesie hat eine fatale Wirkung auf unser Leben: «Ich behaupte, dass sensorische Amnesie eine Kategorie von Gesundheitsproblemen beschreibt, die bis jetzt noch nicht angemessen erkannt worden sind. Dennoch sind diese Gesundheitsprobleme wahrscheinlich für mehr als die Hälfte aller menschlichen Leiden verantwortlich. Die sensorische Amnesie beschreibt eine Art des Leidens, das im Rahmen der gängigen medizinischen Tradition nicht diagnostiziert und behandelt werden kann. Sie stellt einen somatischen Befund dar, der keine Behandlung, sondern Erziehung erfordert» (ebd., S. 11).

Blinde Flecken. Ich kann der Hypothese von Hanna sehr gut folgen. Immer wieder bemerke ich, dass sich durch mein Verhalten Bewegungsmuster entwickeln, die meine Beweglichkeit einschränken. Diese Muster lassen sich aber an einem selbst nur schwer ausmachen, beobachten und beschreiben, da sie – selbst verursacht – als sprichwörtliche «blinde Flecken» für uns unsichtbar sind.

Es lohnt sich aber trotzdem nach Wegen zu suchen, diese blinden Flecken sichtbar zu machen; dies vor allem dann, wenn man die von Hanna beschriebenen Auswirkungen auf unser Leben in Betracht zieht. Er geht davon aus, dass diese sensorischen Amnesien folgende Wirkungen zeigen:

- steife und eingeschränkte Bewegung,
- chronische Schmerzen,
- chronische Müdigkeit,
- chronisch flache Atmung,
- ein negatives Selbstbild und
- ein chronisch hoher Blutdruck (vgl. Hanna S. 88 f.).

Es wäre also lohnenswert, sich mit den eigenen sensorischen Amnesien auseinanderzusetzen.

Brustkorb

Wir atmen nicht nur mit der Lunge. In Anbetracht der Auseinandersetzung mit SARS-CoV-2 könnte es hilfreich sein, sich mit den Bewegungsmustern und allfälligen Bewegungseinschränkungen des Brustkorbs auseinanderzusetzen und diese zu erforschen. Denn wir atmen nicht nur mit der Lunge. Die Atmung ist ein komplexes Zusammenspiel zwischen der Beweglichkeit des Brustkorbs, des Zwerchfells und der Arme, die zusätzlich durch die Anpassungsfähigkeit des gesamten Spannungsnetzes des Körpers beeinflusst wird.

Der Brustkorb – ein eigenes Universum. Die besondere Bedeutung des Brustkorbs erkannte schon Wilhelm Reich, der Begründer der Körperpsychotherapie. Er sprach davon, dass der «Panzer des Brustkorbs» durchbrochen werden muss, um an die Psyche der Menschen zu gelangen (Quelle). Auch wenn diese Aussage aus heutiger Sicht ziemlich körperfeindlich tönt, war Reich der erste, der sich dem Verhältnis von psychischen und körperlichen Verkrampfungen widmete. Er legte die Basis zum Verständnis des Menschen als biopsychosoziale Einheit.

Die vielfältigen Möglichkeiten des Brustkorbs. Es gibt keine andere Körpermasse, die über so viele kleine Muskeln verfügt wie der Brustkorb. All die vielen kleinen Muskeln zwischen den einzelnen Rippen ermöglichen grundsätzlich eine unglaubliche Vielzahl an Anpassungsmöglichkeiten. Der Brustkorb kann in alle möglichen Richtungen beugen und strecken oder durch die oben beschriebene sensomotorische Amnesie diese Möglichkeiten auch einschränken. Es gilt also, diese Vielfalt von Möglichkeiten zu erforschen und sich bewusst zu machen.

Die Arme. Um den Brustkorb in seiner Beweglichkeit zu verstehen, ist es wichtig, die Arme als die Verlängerung und das «Gleichgewichtsorgan» des Brustkorbs zu verstehen. Sie helfen, den Brustkorb in der Schwerkraft zu organisieren.

Die Arme entspringen dem Gelenk zwischen Brustbein und Schlüsselbein. Das Schlüsselbein und das Schulterblatt sind also nicht Teile des Brustkorbs, sondern gehören zur Masse Arm. Diese Tatsache ist deshalb sehr wichtig, weil die Beweglichkeit des Brustkorbs und der Arme von der Differenziertheit der Bewegung von Schulterblatt und Schlüsselbein massiv beeinflusst werden.

Aussortieren

Bewusstsein. Die Vorschläge auf Seite 30 bis 32 in der Infobox «Brustkorbtanz» können einen Anfang setzen, den eigenen Brustkorb zu erforschen und sensomotorische Amnesien sichtbar zu machen. Dabei geht es darum, für sich selbst einen Weg zu finden, das eigene Bewusstsein der Bewegungsmöglichkeiten im Brustkorb und zwischen Arm und Brustkorb zu erweitern. Die blinden Flecken aufzudecken, ist nicht einfach. Ein Weg hierfür ist, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Auf der anderen Seite der Grenze liegen die Möglichkeiten.

Keine Übungen. Es ist mir wichtig, dass diese Vorschläge nicht als «Übungen» gesehen werden. Denn die Erforschung der eigenen Möglichkeiten und Potenziale kann nur gelingen, wenn jede Person für sich den eigenen Weg durch den Dschungel der eigenen Bewegungsmuster bahnt.

Erfahrungsberichte. Wir eröffnen zu diesem Artikel einen Blog, in dem Sie mitdiskutieren und Ihre eigenen Erfahrungen austauschen können. ●



Sie finden den Blog unter:
<https://verlag-lq.com/diskutieren>.



Stefan Knobel ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association EKA und der *stiftung lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____