

„Tai-Chi kann die Körperwahrnehmung auf ein immer feineres, präziseres Niveau heben“

Tai-Chi in der Physiotherapie In China ist Tai-Chi ein Volkssport. Und auch in Deutschland hat sich die innere Kampfkunst etabliert. Die Methode verbessert die Körperwahrnehmung und chronische Schmerzen. Für Therapeuten kann es daher eine hilfreiche Behandlungsalternative sein.

Toni Kappes ist Physiotherapeut und Tai-Chi-Lehrer und arbeitet in einer Praxis in Freiburg. Über ein Zeitlupentraining im Tennis entdeckte er als 15-Jähriger die Bewegungsmethode für sich. Heute integriert er Tai-Chi in Einzelsitzungen mit Patienten und bietet ab April 2019 auch Gruppentherapien für Patienten mit chronischen Schmerzen an.

➔ **Herr Kappes, Sie lernen seit 19 Jahren Tai-Chi, seit sechs Jahren unterrichten Sie auch. Wann setzen Sie die aus China stammende Kampfkunst bei Patienten ein?**

Ich praktiziere Tai-Chi (☞ HINTERGRUND, S. 37) vor allem mit Patienten, die chronische Schmerzen haben und deren Schmerzen sich nicht mehr mechanisch verbessern lassen. Grundsätzlich kann ich es aber bei allen Patienten anwenden, bei denen ich das Ziel habe, die Körperwahrnehmung zu schärfen und innere Ruhe zu fördern.

Auch Patienten, die unter starkem Stress leiden, kann ich die passenden Aspekte (zum Beispiel Lockerungsübungen, Aufmerksamkeitslenkung) aus dem Tai-Chi anbieten.

Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson – die Lister derartiger Therapieansätze ist lang. Worin liegen die entscheidenden Vorteile von Tai-Chi?

Im Grunde gehe ich davon aus, dass zunächst die Kombination von Entspannung und Bewegung wichtig ist. Das ist natürlich auch bei Yoga und Qi-Gong der Fall. Das Tai-Chi-Trainingssystem, wie ich es kennengelernt habe, bietet darüber hinaus einen ausgegogenen, differenzierten und systematischen Lernpro-

zess an, um die Körperwahrnehmung auf ein immer feineres, präziseres Niveau zu heben. Der Patient übt zunächst einfache und dann immer komplexere Bewegungen. Das hat meiner Erfahrung nach das Potenzial, das Nervensystem immer weiter zu trainieren.

Allerdings sollte jeder Mensch für sich herausfinden, ob Tai-Chi etwas für ihn ist und ob es ihn anspricht. Wenn nicht, dann sollte er lieber einen anderen Therapieansatz wählen, zum Beispiel Yoga, Psychotherapie, Feldenkrais.

Wie genau profitieren Patienten mit chronischen Schmerzen davon?

Zunächst gebe ich meinen Patienten ein klares Konzept an die Hand, wie sich ihr Nervensystem trainieren lässt. Sie sollen versuchen, ihre Schmerzempfindung einzuschränken, indem sie vermehrt auf die Sensorik der Bewegung, der Muskel(ent)spannung und der Fasziendehnung achten. Des Weiteren integriere ich eine Psychoedukation nach dem biopsychosozialen Schmerzmodell, isolierte Körperwahrnehmungsübungen und eine Selbsterforschung in die Therapie.

Was passiert im Gehirn dieser Patienten, während sie Tai-Chi ausüben?

Wir wissen, dass die Propriozeption bei Menschen mit Schmerzen eingeschränkt ist – zum Vorteil für eine sensitivere Schmerzwahrnehmung. Dieser Prozess soll nun umgekehrt werden, indem der Patient seinem Gehirn durch die Übung und die klar ausgerichtete Aufmerksamkeit mitteilt, dass es gerade sehr wichtig ist, die normalen Körperempfindungen wie Bewegung, Muskel(ent)spannung, Dehnung, Druck und Wärme verstärkt wahrzunehmen. Ich gehe davon aus, dass die Rezeptoren und Nervenzellen dann auch vermehrt für diese Funktionen zur Verfügung stehen, anstatt an der Schmerzweiterleitung mitzuwirken. Auf diese Art werden neuroplastische Prozesse gezielt gestaltet, anstatt ein Opfer von diesen zu sein.

Auch psychische Beeinträchtigungen lassen sich durch Tai-Chi reduzieren. Wie genau funktioniert das?

Durch die Konzentration auf immer feinere Körperempfindungen kommt unser Verstand zur Ruhe. Vielleicht weil es einfach nicht seine Funktion ist, sich Dinge im inneren Körperraum wie Körperhaltung, Muskelspannung und Atemfrequenz bewusst zu machen. Der Verstand ist wichtig, um unser Überleben (körperlich, sozial) zu sichern. Da entstehen Unmengen an Gedanken. Auf dem Weg zu einer tiefer empfundenen Ruhe und Entspannung begegnen dem Übenden viele Gedankenmuster und Glaubenssätze, die mit Bewegungen assoziiert sind, die der Übende beispielsweise als schmerzhaft wahrnimmt. Tai-Chi ist eine Möglichkeit, sich diese bewusst zu machen und sie loszulassen. Als Folge kann man das Katastrophisieren und die Vermeidungstendenzen reduzieren.

Wann stellen sich erste „Lernerfolge“ beim Üben ein?

Wenn man realistisch ist, lernt man im Tai-Chi nie aus. Die ersten gefühlten Veränderungen können bei einigen Patienten schon nach

ein paar Mal Üben auftreten. Insgesamt ist das aber ein Prozess, wie Schreiben und Lesen zu lernen. Man fängt langsam an, und nach einigen Jahren geht es wie von selbst.

Verschiedene Haltungs- und Bewegungsprinzipien aus dem Tai-Chi wie Wirbelsäulenaufriechung und Kopfhaltung lassen sich gut auf die Physiotherapie übertragen und führen bei Patienten zu einem besseren Verständnis für den Körper. Wie lange dauert es, bis der Patient das erreicht?

Das ist schwer zu sagen. Ich gehe davon aus, dass sich das Verständnis für den Körper stetig entwickeln lässt. Dieser Prozess ist umso effektiver, je aufmerksamer, häufiger und intensiver der Patient übt. Außerdem wird das Lernen verstärkt, je weiter sich jemand den neuen Dingen (zum Beispiel der Aufmerksamkeitslenkung) öffnen kann und das mit seiner Lebensrealität vergleicht. Das heißt, dass man sich klarmacht, was man tatsächlich von dem umsetzt, was man sich vorgenommen hat. Wie nimmt man Situationen wahr, und ist man im Alltag ähnlich aufrecht und entspannt wie beim Üben?

Die Bewegungen im Tai-Chi sind sehr weich, langsam und fließend. Das erfordert große Konzentration. Wie geht man vor, um diese Konzentration und Aufmerksamkeit zu erreichen? Wo-

mit steigt man beim Training ein?

Tai-Chi ist eine Reise vom Äußeren zum Inneren. Dementsprechend werden zunächst neue Haltungen, dann die Bewegungsabläufe und später die Verbindung zwischen Körper und Geist trainiert. Haltung bedeutet, dass man Positionen einübt, die im Tai-Chi als Figuren bezeichnet werden und alle feste Namen haben, beispielsweise die „Abwehr links“: Die linke Hand ist vor dem Brustbein, die rechte neben der rechten Hüfte. Bauchnabel, Brustbein und Nasenspitze zeigen nach vorne (👁️ ABB. 1). Dann folgt der Bewegungsablauf, das heißt, wie man von einer Figur zur Nächsten gelangt. Später folgt dann das Körper-Geist-Training. Man könnte es auch als ein neuropsychologisches Training sehen, bei dem das Feedforward (genaue Bewegungsvorstellung) und das Feedback (Wie führe ich die Bewegung tatsächlich aus?) entwickelt werden. Das Ganze führt der Übende dann auf immer feineren Ebenen der Körperwahrnehmung und in immer komplexeren Bewegungsabläufen aus.

Worauf ist bei der Übungsausführung zu achten?

Für den Anfang reicht es aus, die Bewegungen präzise, entspannt, aufrecht und zentriert auszuführen. Für die Entspannung finde ich es wichtig, dass man eine innere, sich selbst annehmende Haltung einnimmt. Das bedeutet, den inneren Zwang, etwas erreichen zu wollen, aufzugeben. Stattdessen ist es möglich, mit Neugierde und Interesse zu erforschen, wie ich, als ein sich bewegendes Objekt im Raum, mit allen möglichen Gedanken und Gefühlswelten funktioniere.

Was war Ihr größter Erfolg mit Patienten?

Eine 40-jährige Patientin, die seit 20 Jahren unter Kniebeschwerden litt, konnte sich wirklich auf dieses Vorgehen einlassen. Momentan

„Durch bewusste Bewegungen kann der Patient seine Schmerzwahrnehmung beeinflussen.“

macht sie gewöhnliche Kniebeugen, die sich schon fast normal anfühlen. Und einer Frau, die seit 27 Jahren an ihren Fingernägeln gekaut hat, haben die Tai-Chi-Übungen ebenfalls geholfen. Seitdem sie morgens und abends fünf Minuten ihre Übungen macht, hat sie damit aufgehört.

Setzen Sie Tai-Chi nur kurativ oder auch präventiv ein, und wie rechnen Sie die Behandlung ab?

Ich setze es eher kurativ ein. Neben Einzelbehandlungen, in die ich ein bis zwei Tai-Chi-Bewegungen integriere, biete ich ab April 2019 Gruppentherapien für Patienten mit chronischen Schmerzen an. Diese Kurse finden auf Selbstzahlerbasis statt. Bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) ist Tai-Chi zertifiziert. Ich empfinde es allerdings als hohen Aufwand, dieses Verfahren zu durchlaufen. Es sagt meiner Meinung nach nicht viel über die Qualität des Unterrichts aus.

Wie integrieren Sie Tai-Chi selbst in Ihren privaten Alltag?

Ich übe morgens 20–40 Minuten Tai-Chi und meditiere, bevor ich ins Bett gehe. Außerdem nehme ich mir vor, mit und zwischen den Patienten immer wieder zu entspannen und zentriert zu bleiben. Mit der Aufmerksamkeit kann man immer spielen und somit die Wahrnehmung verändern. Im Alltag achte ich zum Beispiel auch darauf, ob ich die Bewegungsprinzipien (präzise, aufrecht, entspannt und zentriert) beim Putzen, Wäscheaufhängen oder Brot-schneiden integrieren kann. Das kann ich jedem empfehlen.

Wie empfehlen Sie Kollegen, die neugierig geworden sind, sich dem Thema Tai-Chi zu nähern?

Am besten ist es, erst einmal selbst praktische Erfahrungen zu sammeln, zum Beispiel in einem Kurs.

Die Fragen stellte Isabelle Bonno.

Hintergrund

Tai-Chi

Tai-Chi ist wie Qi Gong eine Methode zur Entwicklung des gesamten Menschen (Körper, Seele und Geist). Auch als Taijiquan oder Schattenboxen bezeichnet, versteht sich Tai-Chi als Übung des körperlichen Umsetzens der Prinzipien von Yin und Yang. Dabei hat man im Laufe der Zeit den Schwerpunkt immer mehr auf gesundheitliche und spirituelle Aspekte gelegt.

Laut chinesischer Literatur wurde Tai-Chi vor über 700 Jahren vom daoistischen Mönch Zhang Sanfeng entwickelt. Eines Tages beobachtete er den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich. Die Schlange wich den schnellen Stößen des Kranichschnabels immer wieder geschickt aus, bis der Kranich erschöpft aufgab. Zhang erkannte dabei das Prinzip des „weichen Kämpfens“ mit innerer Kraft und leitete daraus die Grundprinzipien von Tai-Chi ab. Erst hunderte Jahre später wurde die fernöstliche Kampfkunst weitergegeben und verbreitet.

Seit den 1970er Jahren breitet sich Tai-Chi auch in Europa aus. In Deutschland integrieren es immer mehr Einrichtungen in die präventive und rehabilitative Versorgung und wenden es zur geistig-mental Schulung im Sinne der Meditation an. Tai-Chi wirkt sich auf das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem aus und beeinflusst das somatische und autonome Nervensystem. Der positive Einfluss ist auf die fließenden, langsamen Bewegungen zurückzuführen. Die Übungs- bzw. Bewegungsprinzipien liegen darin, die Bewegungen genau, zentriert, geerdet, aufrecht, entspannt, weich, fließend und spiralig auszuführen. Dabei führt der Geist den Körper.

Bei den Krankenkassen ist Tai-Chi als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Kurse werden bis zu 80 Prozent finanziell gefördert, wenn der Kursleiter bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zugelassen bzw. seine Ausbildung zertifiziert ist. Dafür müssen die Ausbildungsinstitute anerkannt sein und der Ausbildungsumfang

muss mindestens 500 Unterrichtseinheiten über drei Jahre gehend umfassen. Anerkannte Institute müssen nach den Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) ausbilden. Zertifizierte Ausbilder finden Interessierte unter www.ddqt.de.



Abb.: T. Kappes [rerif]