

# Die eigene Gangart wiederentdecken

| Georg Isbaner

Die freischaffende Berliner Regisseurin und Trainerin für Schauspiel und die Kunst des Gehens, Elke Schmid, macht dem Redakteur Georg Isbaner Beine. Letzterer stellte Zusammenhänge fest zwischen den Grundprinzipien des Gehens und zahnmedizinischer Funktionsdiagnostik und -therapie.

**A**ls Erwachsener noch mal neu gehen lernen? – Das betrifft meistens Menschen, die auf tragische Weise, wie zum Beispiel durch Unfälle oder Krankheiten, die Fähigkeit des Gehens verloren haben. Mühsam wird dann jeder Schritt neu geübt, bis der alte Bewegungsablauf so gut es geht wiederhergestellt ist. Aber als gesunder Erwachsener? – Gehen lernen? Nun ja, warum nicht?

Ich mache mich auf den Weg von Leipzig nach Berlin, bin knapp dran. Der Sommer zeigt sich von seiner heißen Seite. Verabredet bin ich mit der in Berlin lebenden Künstlerin Elke Schmid. Ich bin oft in der Hauptstadt, aber mein Orientierungssinn ist in dieser größten deutschen Stadt immer auf die Probe gestellt.

Wir haben uns an einer ehemaligen DDR-Schule im Berliner Stadtteil Mitte verabredet. Das heutige Theaterhaus Berlin Mitte steht den freischaffenden Künstlern Berlins zur Verfügung. Elke ist schon da. Wir nehmen uns einen Raum. Die Fenster können kaum geöffnet werden. Frische Luft wäre aber dringend nötig.

Hier soll ich neu Laufen lernen? – „Nein, Gehen“, betont Elke. Gehen ist das bewusstere Laufen, so wie Sprechen das bewusstere Sagen ist. „Gehen“, so heißt auch ein Roman von Thomas Bernhard. Der österreichische Literaturtitan hat in seinen Kunstwerken das Gehen stets in Verbindung gesetzt mit dem Denken. Denken ist das Gehen des Kopfes. In der



„Barfuß oder Lackschuh“ sang einst das Berliner Urgestein Harald Juhnke: Elke Schmid und Thomas Schütt.

Tat lässt es sich ja oft besser denken, wenn man ein paar Schritte tut.

Was aber ist, wenn die körperliche Bewegung des Gehens gehemmt ist? Was ist, wenn ich nicht „rund laufe“?

Nicht nur seit der Kieferfunktionsanalyse und -therapie wissen wir, dass wir während unserer Biografie eine eigene Körperhaltung entwickeln. Diese ist in manchen Fällen durch verschiedene physische und psychische Faktoren aus dem natürlichen Gleichgewicht gebracht. So wie ich eine falsche Okklusion entwickeln kann, kann auch mein Gang, meine gesamte Körperhaltung fehlerhaft sein. Die Folgen sind in vielen Fällen chronische Rücken- und Kopfschmerzen; aber auch organische Schädigungen und seelische Störungen können Ausdruck einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD) sein. Aner-

kannte Schulmediziner wie der Innsbrucker Dr. med. Andreas Oberhofer oder der Oberarzt der Schmerzklinik Essen, Dr. Felix J. Saha, haben auf einer Funktionsveranstaltung in Stuttgart eindrucksvoll die Auswirkungen von Kiefergelenkstörungen auf den gesamten Körper beschrieben. Eine erfolgreiche und moderne CMD-Therapie berücksichtigt inzwischen selbstverständlich den ganzen Menschen.

Zurück im Berliner Klassenzimmer: „Geh' doch mal“, sagt Elke. Da ich genau deswegen mit ihr verabredet bin, setze ich mich in Bewegung.

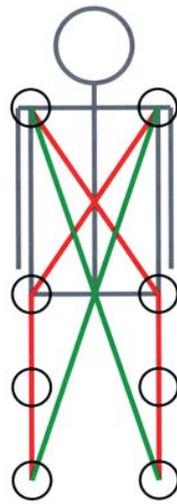
„Alles klar, ich seh' schon“, meint sie sofort bedeutungsschwer und schaut mich dabei schelmisch an. Was sieht sie? „Jeder Mensch gewöhnt sich mit der Zeit eine bestimmte Körperhaltung und Gangart an. Du auch.“ Dann be-

ginnt sie mit ihrer Arbeit – an meinem Gang.

Zunächst geht es um die Wahrnehmung meines Gangrhythmus. Wie verhält sich mein Oberkörper zu den Schritten? Gehen meine Schultern mit? Was machen die Knie und Füße? – All diese Fragen hätte ich mir im Alltag nicht gestellt. – Schon gerate ich aus dem Rhythmus. Sobald ich darauf achte, ist meine Schulter-Bein-Koordination hinüber.

Gehen ist wie Atmen, es passiert nebenbei. Ich konzentriere mich, fange bei Null an. Mein Gang ist steif. Elke lässt mich auf und ab gehen. Gibt kleine Korrekturanweisungen. Langsam finde ich einen Rhythmus. Meine Arme hängen an der Seite herab. „Die Schultern! Vergiss deine Schultern nicht“, ruft mir Elke zu. Ja, die Schultern, denke ich, und schon ist der Rhythmus hinüber. Es scheint, dass ich bei dieser recht einfachen anmutenden Übung leicht überfordert bin.

„Geh' mal rückwärts“, meint sie dann. „Im Rückwärtsgehen haben wir noch Ansätze eines ursprünglichen, natürlichen Ganges. Den haben wir Menschen noch nicht so stark kultiviert beziehungsweise verformt. Schließlich laufen wir nur in seltenen Situation rückwärts.“ Tatsächlich geht man rückwärts wesentlich ausladender, das heißt, dynamischer als im Vorwärtsgang. Der Oberkörper schwingt automatisch mit. Dann gehe ich wieder vorwärts, diesmal die Schultern mitnehmend. Ich finde den Rhythmus. Es läuft. Meine Schultern schwingen im gegenläufigen Gleichmaß zu meinen Schritten. Meine Arme hängen lässig herab. Langsam merke ich, wie nach der langen Anfahrt mit dem permanenten Sitzen mein Blutkreislauf wieder in Schwung kommt. Ich



Dynamische Bewegungslinien des Körpers.

werde wieder wacher. Einen Kaffee, den ich mir vorhin noch gewünscht habe, brauche ich nun nicht mehr.

„Lass uns mal an den Füßen arbeiten“, erklärt meine Trainerin. „Das Abrollen der Füße hat ebenfalls enormen Einfluss auf meinen gesamten Bewegungsablauf.“ Zunächst stelle ich mich vor ihr auf. Auf einmal gibt sie mir einen leichten Schubser. Ich muss einen großen Ausfallschritt nach hinten machen, um nicht umzufallen. Elke lächelt mich triumphierend an: „Siehst du, du stehst nicht stabil in deiner Mitte.“ Ich lächle verlegen zurück. Ich dachte, dass ich bis dahin alles mit Bravour erledigt hätte. Und jetzt dieser Rückschlag. „Die Knie dürfen nicht versteifen, wenn du stehst. Lass sie leicht gebeugt, und versuche, dein Gewicht, deinen Stand gleichmäßig auf die Fußflächen zu verteilen“, rät sie mir. Ich gehorche, und schon bin ich nicht mehr so leicht umzuhauen.

Nach vielen weiteren kleinen Übungen und Aha-Erlebnissen kommen wir immer stärker ins Gespräch. „Mensch, das ist ja wie ein Wellness-Aufenthalt! Ich fühle mich wie nach einem guten Mittagsschlaf oder einer ordentlichen Massage“, gestehe ich ihr begeistert.

„Das Gute ist“, beginnt Elke, „dass man die ganzen Übungen im Alltag unterbringen kann, ohne dass das einer mitbekommt. Auf dem Weg zur U-Bahn, zur Arbeit oder beim Shoppen kann ich mich immer wieder selbst korrigieren. Wellness im Vorübergehen sozusagen. Und irgendwann ist das ein fest integrierter Bestandteil meines Alltags. Es wird mir gut gehen.“

Mit ihren Gehen-Schulungen, die aus der gemeinsamen Arbeit mit dem ebenfalls in Berlin lebenden Performer und Philosophen Thomas Schütt entstanden sind, trägt sie der Tatsache Rechnung, dass wir in unserem vielfältigen Alltag kaum noch den Ruheort haben, den wir für Erholungsübungen und physiotherapeutische Prophylaxe benötigen. Viele Leute haben daher das Problem, die gut gemeinten Vorschläge und Übungen ihrer Physiotherapeuten etc. nach einer Weile nicht mehr beachten zu können, weil Ort und Zeit nicht immer verfügbar scheinen. Beim Gehen hingegen habe ich alles stets dabei – mich selbst.

„Ich habe mittlerweile gelernt, nicht mehr gehetzt zu gehen“, beschreibt Elke ihren Umgang mit dem eigenen Gehen. „Je verkrampter und steifer mein Gang ist, desto mehr Zeit benötige ich am Zielort, zum Beispiel am Arbeitsplatz oder im Meeting, meine volle Energie abrufen zu können.“ Abgewandelt könnte man sagen: Langsamer ist manchmal schneller.

Interessierte Labor- und Praxisteams, Privatleute oder Gruppen können sich jederzeit an Elke Schmid wenden, um gemeinsam in einem Seminar die eigene Gangart wiederzuentdecken.

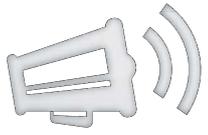
Elke Schmid, Freischaffende Regisseurin und Trainerin für Schauspiel und die Kunst des Gehens

Thomas Schütt, Performer und Philosoph

Foto: (c) by Dieter Hartwig/Berlin 2010

Grafik: (c) by Jochen Massar

ANZEIGE



**PIXELVERSTEHER.DE**  
**MEDIENGESTALTUNG ALLER ART**  
**CORPORATE IDENTITY. PRINT. SCREEN**

pixelverst<sup>er</sup>

## kontakt.

### EX!T Ausgangspunkt Theater

Elke Schmid, Jochen Massar  
 Tempelhofer Damm 56, 12101 Berlin  
 E-Mail: info@exit-theater.de  
 www.exit-theater.de