

# Mit Tai-Chi gegen Bewegungsstörungen und Parkinson

## Das Übungskonzept „Keep Moving“

Mirko Lorenz und Martin Brummer

*Keep Moving ist ein Trainingsprogramm, das sich die gesundheitlichen Vorzüge einer 500 Jahre alten Bewegungskunst besonders zunutze macht. Wie Tai-Chi auch Menschen mit Parkinson helfen kann und wie es sich in klassische Therapieansätze wie die Ergotherapie integrieren lässt, erfahren Sie hier.*

Keep Moving gibt es schon seit etwa acht Jahren. Alles begann in einer Fachklinik für Menschen mit Parkinson in Beelitz-Heilstätten. Eine Anfrage der Klinikleitung nach einem Tai-Chi-Lehrer führte zu einem intensiven Austausch, einer praktikumsähnlichen Kennenlernphase und einer mittlerweile achtjährigen Zusammenarbeit.

Tai-Chi entstand ursprünglich als Kampfkunst auf den Schlachtfeldern im Gebiet der Volksrepublik China. Ein General im Ruhestand verbrachte seine Zeit damit, Bewegungen aus der Kampfkunst mit Energiearbeit zu verbinden. Er kombinierte Atmung, Bewegung und den philosophischen Aspekt von Yin und Yang. So entstand das uns heute bekannte Tai-Chi-Training. Dessen Anwendungsschwerpunkt hat sich dabei jedoch sehr verschoben. Standen vor vielen hundert Jahren noch die Selbstverteidigung oder der kämpferische Aspekt im Vordergrund, so ist es heute unsere Gesundheit, die nach Schutz verlangt. Die Prinzipien bleiben gleich. Nur der Anwendungsschwerpunkt ist anders.

Das Tai-Chi-Symbol ist ein schönes Beispiel dafür, dass sich Dinge und Ausrichtungen ändern. Standen am Anfang meiner Trainertätigkeit noch gestresste und nach innerer Ruhe strebende Schüler:innen im Mittelpunkt, verlagerte sich das allmählich immer mehr zu Menschen mit Parkinson, Multipler Sklerose und Dystonien. Während meines Praktikums in der Parkinsonfachklinik erkannte ich sehr schnell, dass der Aufbau einer normalen Tai-Chi-Stunde hier völlig ungeeignet ist. Menschen mit Parkinson haben aufgrund ihrer Erkrankung andere Bedürfnisse. Die komplexen Bewegungen aus dem Tai-Chi-Training waren eine Überforderung für Menschen, die mit Bewegungsstörungen zu kämpfen hatten.

Speziell bei Parkinson ging es in erster Linie erst einmal um einfache motorische Elemente. Darum, das Gleichgewicht zu halten, zu entspannen und wieder mehr die innere Ruhe zu finden. Ein Umdenken war daher erforderlich: Was benötigt die Zielgruppe und welchen Nutzen hat unser Tai-Chi-Training? Es wurde deutlich, dass der Nutzen von Tai-Chi in der Förderung von Motorik, Gleichgewicht, Entspannung und Konzentration liegt. Aus den ersten praktischen Erfahrungen entstand ein individuelles Trainingsprogramm für Menschen mit Parkinson.

### Das Übungskonzept

Was also macht ein gutes Tai-Chi-Training aus? Und wie kann es für Ergotherapeut:innen und Patient:innen zu einer Win-win-Situation werden? Als die wichtigsten Prinzipien gelten die äußere Haltung gekoppelt mit dem Thema Entspannung (siehe „Die Tai-Chi-Prinzipien“). Langfristige Entspannung geht nicht ohne richtige Körperhaltung, und eine richtige Körperhaltung entsteht nicht ohne Entspannung. Beides bedingt sich gegenseitig und geht Hand in Hand. Wie eingangs schon erwähnt ist mein

**„Mich begeistert an Keep Moving, dass dafür keine Voraussetzungen erforderlich sind. Völlig unabhängig von körperlicher und geistiger Konstitution und ohne langes Training werden sofort sehr positive Effekte erzielt!“**

Sonja Seehagen, Leiterin einer Parkinson-Selbsthilfegruppe in Schwedt/Oder

Ansatz, die alltäglichen Bewegungsumstände zu verbessern. Und zwar bei einfachen, alltäglichen Handlungen wie stehen, gehen oder sitzen. Das Übungskonzept „Keep Moving“ ist auch in genau dieser Reihenfolge aufgebaut. Nach einer Grundausbildung von etwa 20 Stunden ist fachkundige Begleitung und kontinuierliches Üben wichtig.

Eine Keep-Moving-Einheit dauert 45 bis 60 Minuten. Sie kann ein- bis zweimal pro Woche in einer Gruppe mit maximal zehn Teilnehmer:innen stattfinden. Zuerst trainieren wir den sicheren stabilen Stand. Im zweiten Schritt setzen wir den stabilen Stand in Bewegung um. Die Haltung bleibt immer gleich und die Prinzipien treffen wir in jeder Bewegung wieder.

#### ■ Stabil stehen

Bei der Körperhaltung gehen wir am besten von einer ruhenden und stehenden Position aus. Wir stellen uns in einen schulterbreiten stabilen Stand. Beugen die Knie leicht, entspannen den unteren Rücken und lassen damit den Schwerpunkt nach unten sinken. Gleichzeitig trainiert man damit die Beinmuskulatur und erhöht durch die entspannte Gelenkstruktur die Wahrnehmung für den eigenen festen Stand. Der Oberkörper ist lotrecht und gleichzeitig entspannt. Der Scheitelpunkt am Kopf wird sanft nach oben aufgerichtet. Gleichzeitig achten wir immer darauf, dass die Schulter die Hüfte sucht, es also eine körperliche Verbundenheit gibt. In der Tai-Chi-Fachsprache nennt man das „wai san he“: also Schulter zu Hüfte – Ellbogen zu den Knien – Hände zu den Füßen. Durch dieses Haltungskonzept entsteht mehr und mehr eine ganzheitliche Körperausrichtung und eine ganzheitliche Körperbewegung. Die Teilnehmenden bekommen durch diese Haltung einen sicheren stabilen Stand und erhöhen die eigene Sensitivität.

#### ■ Sicher gehen

Gehen lernt man durch Üben, und Schrittvarianten gibt es bei unserem Training sehr viele. Wir versuchen natürlich, alle Richtungen abzudecken, Kreise zu laufen und Richtungswechsel zu simulieren. Dabei bleiben die Prinzipien immer gleich. Wir achten immer darauf, dass jeder Schritt kontrolliert gesetzt wird und ein „Hineinstürzen“ vermieden wird. Es kommt zu einem langsamen Abrollen des Fußes, einem hundertprozentigen Gewichtswchsel und erst dann zum Heransetzen des nächsten Fußes. Vereinfacht gesagt passiert alles Schritt für Schritt. Trainingsmodule sind zum Beispiel „Das Gehen der vier Himmelsrichtungen“. Hier gehen die Übenden

### Die Tai-Chi-Prinzipien

- die richtige Haltung
- die richtige Körpermechanik
  - Entspannung
  - Ausgeglichenheit
- langsame Bewegungsmomente
  - Konzentration

bahnenweise vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Langsamkeit, Entspannung und viel Achtsamkeit sind dabei ständige Begleiter. Das Thema Achtsamkeit ist in meinen Augen ein Alleinstellungsmerkmal. Ich kenne kaum eine Bewegungskunst, die so detailliert und konzentriert Bewegung aussteuert. Nebeneffekt des bewussten Entschleunigens ist auch ein Gefühl von Ruhe und innerer Zufriedenheit, das meist schon nach kurzer Zeit eintritt. Gerade bei chronisch Erkrankten ein wichtiger Punkt, da bei ihnen über die Jahre oft auch eine innere Unzufriedenheit gewachsen ist.

#### ■ Aufrecht und entspannt sitzen

Vom Gehen wenden wir uns einer weiteren alltäglichen Situation zu: dem aufrechten und entspannten Sitzen. Aus dem Stehen geht es in das Gehen und aus dem Gehen zur Entlastung wieder in eine sitzende Position.

Auch hier dürfen die Teilnehmenden traditionelle Haltungsprinzipien umsetzen. Im Sitzen sollten die Füße hüftbreit auseinandergesetzt werden und die Knie dabei 90 Grad angewinkelt sein. Der Oberkörper wird wieder aufrecht gehalten. Am Scheitelpunkt sind wir nach oben gezogen. Also genau wie im Stehen – nur in sitzender Position. Wenn möglich dürfen die Teilnehmenden beim Sitzen ganz weit auf dem Stuhl nach vorne rutschen.

Beim Üben im Sitzen streben wir eine aufrechte und konzentrierte Haltung an. Auch hier stehen einfache Bewegungen wie die Wolkenhände (einfache Kreisbewegungen) oder die Baumhaltung zur Verfügung, die leicht umsetzbar sind und die einem besseren Körpergefühl und der Konzentration dienen. In unserem Trainingssystem meistens am Ende angeordnet, haben sitzende Übungen einen entlastenden und abschließenden Charakter.

→ weiter auf Seite 27



## Tai-Chi-Training in der Ergotherapie

Das hier vorgestellte Übungskonzept „Keep Moving“ eignet sich gut für Ergotherapeut:innen, die in Gruppen mit Bewegungsschwerpunkt arbeiten oder einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Ihnen erschließt sich schnell die Verknüpfung von Motorik, Sensorik, Psyche und emotionaler Stabilität (Tab.). Der „Gruppendruck“ steigert die Bereitschaft, sich doch noch etwas mehr anzustrengen. Sich in einer Gemeinschaft Gleicher wiederzufinden, wirkt gleichzeitig motivierend.

Es gibt Untersuchungen, die die Verbesserungen der körperlichen und seelischen Zustände beim klassischen Tai-Chi beschreiben, zum Beispiel bei

Parkinson, Fibromyalgie, Depression oder zur Sturzprophylaxe bei älteren Menschen (Li et al. 2012, Wang et al. 2018, Wang et al. 2014, Lomas-Vega et al. 2017). Auch die Rückmeldungen der dort untersuchten Gruppen sind vorwiegend positiv. Das Ziel bei den untersuchten Erkrankungen kann „leider“ nur der Stuserhalt oder die temporäre Verbesserung sein. Eine große Bedeutung kommt allerdings der psychischen Stabilisierung zu.

Kann das hier vorgestellte Konzept des Tai-Chi-Trainings also etwas für die Ergotherapie sein? Ich bin davon überzeugt,

dass wir uns als Ergotherapeut:innen hier etablieren könnten, vor allem mit unserem fundierten ganzheitlichen Wissen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses gut strukturierte „Programm“, das individuell angepasst werden kann, für die betroffenen

Patient:innen eine große Hilfe darstellt. Die 60 Minuten Trainingszeit sind strukturiert und nachvollziehbar. Die Gruppenteilnehmenden erfahren, dass sich bei maximalem Körpereinsatz auf individuellem Niveau Fortschritte einstellen. Parkinson-typische Bewegungsmuster, zum Beispiel beim Gehen, werden alternierender, Einbeinstand und Gleichgewicht verbessern sich, die Abfolge der Schritte und die Armbewegungen werden weicher. Die Gleichgewichtsverarbeitung wird stabiler. Eine sehr gute Basis für viele ADL-Leistungen.

Das Messen mit standardisierten Tests wie etwa dem Timed „Up & Go“-Test (Podsiadlo/Richardson 1991) ist zu empfehlen. Mit diesem bewährten, schnell durchzuführenden und in der Geriatrie und Physiotherapie üblichen Standardtest kann man den Patient:innen den Vorher-Nachher-Effekt verdeutlichen. Mit Videoanalyse ein positives, auch humorvolles Highlight einer jeden Gruppe.

Tai-Chi-Training ist mehr als nur Grobmotorik oder Gleichgewicht. Für alle, die sich mit fernöstlichen Methoden wie Yoga, Meditation, Tai-Chi oder Kampfsport beschäftigt haben, ist das vermutlich leichter nachvollziehbar. Nach vielen Jahren Yoga und Tai-Chi, das ich nur für mich praktizierte, wollte ich eine Brücke schlagen. Wollte meine persönlichen positiven Erfahrungen auch den Patient:innen vermitteln. Die ein oder andere adaptierte Yoga- und Tai-Chi-Übung setzten sie nicht immer zu deren Belustigung um. Zunächst belächelt und wieder für eine Spinnerei des Therapeuten gehalten, gab es Patient:innen, die sehr davon profitiert haben. Ich suchte ein Programm mit Struktur und Herz. Das Konzept „Keep Moving“ hat mich überzeugt. Vielseitig einsetzbar, individuell anzupassen, für Gruppen- und Einzeltherapie, als Ergänzung oder spezielles Trainings- und Therapieprogramm in der Praxis, in Kliniken oder für private Kurse.



### MARTIN BRUMMER

ist seit 1987 Ergotherapeut, seit 1996 selbstständig in eigener Praxis in München. Ihm ist wichtig, die multi-professionelle

Vernetzung und einen ganzheitlichen therapeutischen Ansatz auch im ambulanten Bereich zu verwirklichen.

Das Literaturverzeichnis finden Sie unter [download.schulz-kirchner.de](http://download.schulz-kirchner.de) → ERGOTHERAPIE UND REHABILITATION → Fachartikel → Jahrgang → 2021 → Ausgabe 09

**Tab.** Bei Patient:innen mit Parkinson ist der präventive Moment leider oftmals schon überschritten. Das Übungskonzept „Keep Moving“ hilft ihnen, grundlegende motorische, kognitive, sensorische und psychische Fähigkeiten zu trainieren.

Motorik	Sensorik	Psyche	Kognition
Grobmotorik	Boden	stabilisierend	Merkfähigkeit
Feinmotorik	Sinnessystem	mentale Kraft	Reihenfolge
Gleichgewicht (siehe „Übung: Der goldene Hahn“)	Umwelt	Zentrierung	Konzentration
Rechts-Links	Gruppe	Körpermitte	Fokussierung
Überkreuzen der Mitte	Ablenkbareit	Gruppe und einzeln	
Rotation		Erfolgserlebnis	



## Übung: Der goldene Hahn

Spezielle Übungen wie „Der goldene Hahn“ bieten sich an, um Gleichgewicht und Balance zu trainieren. Für den Bereich „Motorik“ haben wir für das Thema „Gleichgewicht“ (Tab.) eine kurze Standübung eingebaut. Diese unterstützt die Teilnehmer:innen dabei, durch das Stehen auf einem Bein wieder mehr Gleichgewicht zu erlernen. Als Einstieg kann ein Stuhl als Stütze dienen. Begleitend nutzen die Teilnehmer:innen ihren Sehsinn, um sich im Raum „festzuhalten“ und mögliche Gleichgewichtsstörungen auszugleichen.



Abb.: © Mirko Lorenz

Sollte das längere Gehen für die Teilnehmenden anstrengend gewesen sein, vermeidet das abschließende Sitzen eine Überlastung und ermöglicht ein Nachfühlen. Stehen – Gehen – Sitzen in konzentrierter Ruhe und einer erhöhten sensitiven Wahrnehmung führt für viele Teilnehmer:innen im Alltag zu mehr Sicherheit und Lebensqualität.

## Wirksamkeit von Tai-Chi in Studien belegt

Eine Studie, die im „New England journal of medicine“ erschienen ist, bestätigt dies (Li et al. 2012). Dabei wurden 195 Patient:innen in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe konnte sechs Monate lang zweimal wöchentlich Tai-Chi trainieren. Die zweite Gruppe machte Krafttraining und die dritte Gruppe absolvierte Dehnungsübungen. Herausfinden wollte man in erster Linie, ob sich die Haltung und der Gleichgewichtssinn von Patient:innen mit Parkinson durch diese Sportarten verbessern. Die Forschenden im Oregon Research Institute fanden heraus, dass Tai-Chi-Training dabei am meisten für Gleichgewicht und Haltung geeignet war. Hinzu kam, dass die durch das Tai-Chi-Training ausgelösten Veränderungen dafür sorgten, dass die Studienteilnehmer:innen ihren alltäglichen Aufgaben länger gewachsen waren. Zum Beispiel beim Nach-vorne-Beugen, um etwas aus dem Schrank zu nehmen, sich allein hinzusetzen, aufzustehen oder zu gehen. Dass die Tai-Chi-

Trainierenden seltener stürzten, zeigte sich in der Studie ebenfalls. Während des sechsmonatigen Studienzeitraums waren 76 der 195 Teilnehmenden gestürzt. Die wenigsten Stürze gab es mit 62 bei der Tai-Chi-Gruppe. Zum Vergleich: Die Gruppe „Krafttraining“ verzeichnete 133, die Gruppe „Dehnungsübungen“ 186 Stürze.

Genau diese Beobachtungen machte ich auch bei meinen Trainings, die ich mittlerweile seit acht Jahren anbiete. In der ganzen Zeit habe ich nur zwei Stürze erlebt. Diese wiederum waren nicht einmal einer Trainingssituation geschuldet. Auch die Feedbacks der Teilnehmenden gehen in diese Richtung.

Tai-Chi hilft also, den Alltag zu meistern und selbstständiger alltägliche Bewegungsabläufe zu gestalten. Und genau hier kommen auch die Verknüpfungen zur modernen Ergotherapie ins Spiel.

## Schnittstellen für die moderne Ergotherapie

Für viele Menschen ist das Tai-Chi-Training ein Hobby, das ihnen Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt. Aber genauer betrachtet ist es durch die unzähligen Prinzipien und Bewegungsansätze auch eine alltägliche Hilfe in alltäglichen Lebenssituationen.

Die „Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind“ (DVE 2007).

Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe – und genau das ist Tai-Chi auch (siehe „Tai-Chi-Training in der Ergotherapie“).

Der bekannte chinesische Meister Cheng Man-Ch'ing wurde einmal gefragt: „Was ist der Grund, das Tai Chi zu erlernen?“ Er antwortete: „Der wichtigste Grund ist, dass dir, wenn du endlich zu einer gewissen Einsicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, dann noch etwas Gesundheit geblieben ist, um es zu genießen“. Tai-Chi kann es ermöglichen, länger uneingeschränkt handlungsfähig zu bleiben und ein langes und angenehmes Leben zu führen.



**MIRKO LORENZ** ist Inhaber und Gründer von Keep Moving, Tai-Chi- und Qigong Experte, Bewegungsbotschafter bei Bewegungsstörungen und Parkinson. Er bietet Ausbildungen zum/zur Keep Moving-Trainer:in an.

**Kontakt:** info@taiji-therapie.de

**DOI dieses Beitrags (www.doi.org):**  
10.2443/skv-s-2021-51020210902