

Leben mit

Down-Syndrom

Nr. 66 | Jan. 2011
ISSN 1430-0427

**Mit Down-Syndrom
am Gymnasium**

Lernsoftware

**Die Gaumenplatte
nach Castillo Morales**

**Geburts-Prävalenz
von Kindern
mit Down-Syndrom**

– Internationale Trends

Homöopathie
hilft Kindern mit DS

**„Kleine Könige“
– Plastische Porträts**

Yoga für Erwachsene mit Down-Syndrom

TEXT: CHRISTINE ANJALI WITTMANN

Yoga hat auf den menschlichen Körper und Geist einen positiven Effekt und sollte auch Menschen mit Down-Syndrom nahegebracht werden. Um Menschen mit Down-Syndrom Yoga zu lehren, muss man jedoch von einer völlig anderen Voraussetzung ausgehen, da die Art des Lernens und die Aufnahmefähigkeit anders sind. Die „normale“ Koordinationsfähigkeit der Gliedmaßen, das Ansprechen einzelner Muskelgruppen oder auch nur zwei Abläufe auf einmal umzusetzen, funktionieren nur eingeschränkt oder zumindest nicht auf Anhieb. Grundvoraussetzung für den Yoga-Unterricht ist die Fähigkeit, einfach zu denken und zu sprechen, an Abläufe von unterschiedlichen Blick- und Standpunkten heranzugehen, ein feines Gespür für Überforderung oder Überanstrengung und das Wissen um unterstützende Maßnahmen und Korrekturhandlungen.

Yoga: die Herkunft

Yoga, das Wort aus dem Sanskrit, der alten Sprache Indiens, bedeutet „anspannen“, „anjochen“, „vereinigen“ und bezieht sich auf das Anschirren von Zugtieren in ein Joch, was gleichbedeutend war für zwei Dinge zusammenzubringen – im übertragenen Sinn: die harmonische Vereinigung von Körper und Geist.

Erstmals wurde Yoga vor ca. 5000 Jahren in den Veden erwähnt und später durch Patanjali (2. bis 4. Jahrhundert n. Chr.) zu den Yoga-Sutras schriftlich zusammengefasst. So entstand ein Yoga-System, auf dem heute sämtliche Yoga-Richtungen basieren.

Im 15. Jahrhundert entstanden umfangreiche Sammlungen der Übungen, die unter dem Titel „Hatha Yoga Pradipika“ verbreitet wurden und die der Beginn des Hatha-Yoga für den Westen war. „Hatha“ bedeutet einerseits „Anstrengung“ – regelmäßiges Üben führt zu Gesundheit – und andererseits setzt es sich aus „Ha“ Sonne und „tha“ Mond zusammen – was für den Ausgleich von Gegensätzlichkeiten steht.

Man spricht von sechs Yoga-Wegen (Hatha, Jnana, Raja, Bhakti, Karma und Kundalini) und mittlerweile unzähligen Yoga-Stilen (z.B. Iyengar und Anusara). Hatha-Yoga ist der bekannteste Teil des Yoga; denn er umfasst die körperorientierten Praktiken und setzt sich zusammen aus Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation/positivem Denken.

Yoga in seiner ursprünglichen Form hatte mit einer bestimmten, gewaltfreien Lebensführung (Vegetarismus) zu tun, die durch körperliche und geistige Übungen und Disziplin für ein Gleichgewicht von Körper und Seele sorgte – mit dem Ziel, die höchste Erkenntnis des Seins zu erlangen. Moderne Yoga-Formen reduzieren Asanas oft auf die rein körperliche Fitness.

Yoga: die Wirkung

Selbst die Krankenkassen erkennen heute die nachweislich positiven Effekte an, die eine regelmäßige Yoga-Praxis mit sich bringt: Stressabbau, Stärkung der Muskulatur, Haltungsverbesserung, Kräftigung des Rückens, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Durchblutung, der Verdauung und der Schlafqualität – um nur einige zu nennen.

Durch Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Pranayama verbessert die Lungenfunktion, stärkt das Zwerchfell und wirkt ausgleichend auf die Gehirnhälften – je nach Atemübung. Meditation bzw. die Entspannungsphasen haben eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf die Psyche und das vegetative Nervensystem.

Yoga-Übungen erreichen durch Position und Dauer auch die tiefere Muskulatur, Bänder und Sehnen sowie die Faszien. Daher ist es wichtig, dass Yoga nicht aus Büchern praktiziert, sondern unter Anleitung eines Yoga-Lehrers erlernt wird: Falsch ausgeführte Übungen können schnell zu Überbelastung oder Schädigung führen.

Yoga: für Erwachsene mit Down-Syndrom

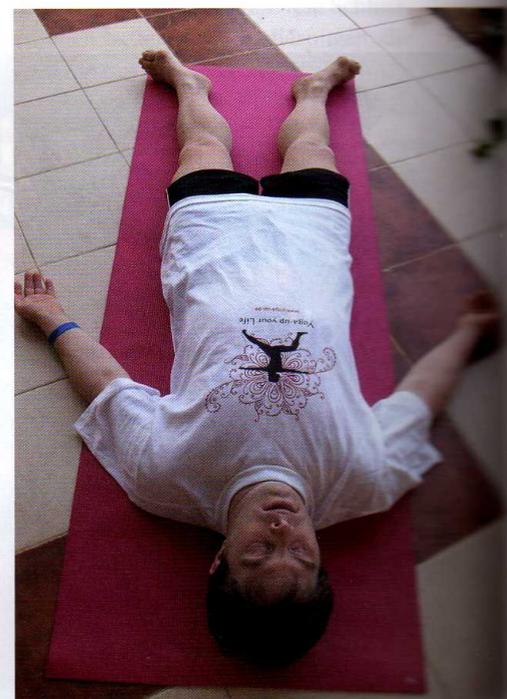
Im Januar 2008 begann ich mit dem Unterricht meines Bruders Christian (40 Jahre, Down-Syndrom). Gerade aus Indien zurück, war ich hoch motiviert und überzeugt, dass es mir als frisch gebackener „internationaler Yoga-Lehrerin“ – geschult im Aufbau von Anfänger- und Fortgeschrittenen-Hatha-Yogastunden – leichtfallen würde, ihm Yoga zu vermitteln. Weit gefehlt!

Üblicherweise ist eine klassische Hatha-Yogastunde immer gleich aufgebaut und

fängt nach fünf Minuten Stillliegen (Savasana) in der ersten Stunde für die Anfängersequenz mit Hals/Nacken-, Augen- und Schulterübungen zum Warmwerden an.

Ich saß meinem Bruder auf einem Meditationskissen gegenüber, nachdem wir ausprobiert hatten, welche Sitzposition für ihn angenehm war.

Wir eröffneten die Yoga-Stunde offiziell mit drei OMs. Eine Kleinigkeit – die normalerweise 20 bis 25 Sekunden dauert. Wir verbrachten damit 20 Minuten ...



Tönen

Wie sich herausstellte, ist es keineswegs einfach, ein schönes, volles OM zu tönen. Wenn ich hören wollte, wie sein OM klang, und selbst aufhörte – hörte er auch auf. Er war nicht dazu zu bringen, weiter zu „ommen“. Also kniete ich mich seitlich neben ihn und beobachtete seine Atmung.

Diese ersten 20 Minuten der ersten Yoga-Stunde seines Lebens musste Christian auf mein Geheiß hin nur tief einatmen und beim Ausatmen einen Ton von sich geben (auf die korrekte Ausführung des OM verzichtete ich schnell), wobei ich seine Ausatmung mit Druck durch meine Hand auf seinen Bauch unterstützte. Meine andere Hand drückte sanft im Rücken auf Höhe des Nabels, um sein Einknicken mit der Ausatmung, das aussah wie Pumpen, zu unterbinden.

Mir wurde schlagartig klar, dass bewusstes Atmen ein größeres Problem werden würde, und ich sollte recht behalten.

Um ihn nicht zu langweilen, presste ich ab und zu rhythmisch mit der vorderen Hand während er ausatmete auf seinen Bauch, so dass sein Ton entsprechend „hüpfte“, was ihn zum Lachen brachte. Doch gleichzeitig wurde ihm klar, dass Druck im Bauchraum Einfluss auf den Ton hatte.

Wir hörten auf, als er einen deutlich längeren Ton von sich geben konnte als zu Beginn. Und auch mein Bruder freute sich, dass es ihm gelungen war.

Augenkontrolle

Die nächste Anfängerübung sind kontrollierte Augenbewegungen. Ziel ist es, mit den Augen – bei gleich bleibend gerader Kopfhaltung – nach rechts und links, nach oben und unten sowie diagonal zu blicken. So weit die Theorie.

Mir war sofort klar, dass wir es weder zusammen machen konnten noch dass ich anweisen konnte, was er tun sollte. Eine konkrete Augenführung war ihm nicht möglich! Wenn ich sagte, Augen nach links, dann flackerten seine Augen zwischen links und meinem Gesicht hin und her. Selbst wenn ich betonte: „Augen bleiben links“, war es ihm nicht möglich, das zu kontrollieren. Der Drang, in mein Blickfeld zu kommen, war größer.

Nach einigen vergeblichen Versuchen wusste ich, dass ich einen größeren Aufmerksamkeitsmagneten brauchte, und besorgte mir für die nächste Stunde einen dieser Stifte, die am Ende so einen riesigen, roten Wuschel haben. Ich setzte mich direkt vor ihn hin und führte den Wuschel dann in die Richtung, in die Christian blicken sollte, während ich die Anweisung gab. Das funk-

tionierte immer besser und nach fünf oder sechs Wochen konnte ich den Stift weglegen und er lenkte trotzdem seine Augen in die aufgeförderte Richtung.

Die anschließenden Nackenübungen waren nicht besonders schwierig, obwohl Christians Beweglichkeit zu wünschen übrig ließ. Was ich jedoch auf mangelnde Routine zurückführte.

Kontrollierte Atmung

Danach folgt eine Beinübung. Ausgehend von einer Liegeposition auf dem Rücken soll mit der Einatmung jeweils ein Bein im gestreckten Zustand angehoben werden und mit der Ausatmung wieder gesenkt werden.

Christian reagierte auf meine Anleitung mit „schnelles Einatmen, Luftanhalten und Bein anheben“. Selbst mehrere eindringliche und langsame Versuche veränderten diesen Ablauf nicht. Es war einfach nicht möglich, den Atem mit der Bewegung gleichzuschalten.

Aus meiner Praxis war mir klar, dass hier kein Bewusstsein für den Ablauf durch Worte oder Vormachen erzeugt werden würde, sondern erst geschaffen werden musste!

Durch einen neuen Ansatz ließ ich ihn spüren, wie sich einerseits das langsame Atmen anfühlt und andererseits wie die langsame Bewegung geht.

Ängste

Selbst in einer ersten Yoga-Stunde kommen Übungen vor wie Schulterstand, Kobra, Fisch oder Stehende Vorwärtsbeuge.

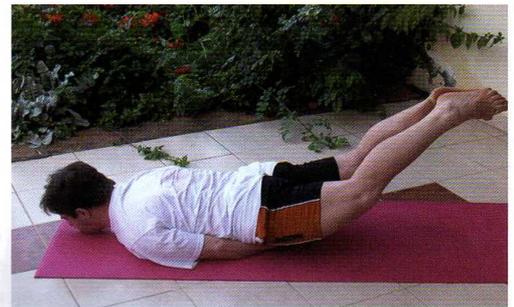
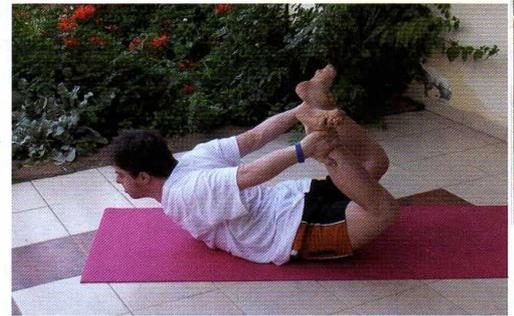
Wie sich herausstellte, fiel ihm das Nachmachen der Kobra und anderer Übungen, die den Kopf oben behalten, nicht besonders schwer. Übungen jedoch, bei denen der Kopf nach unten zeigt oder tiefer liegt, waren ihm unheimlich bis unangenehm.

Besonders beim Schulterstand und beim Fisch beschleunigte sich sein Herzschlag und sein Gesicht strengte sich an.

Durch Blickkontakt, wo es möglich war, und Körperkontakt (Handauflegen), wenn er mich nicht sehen konnte, konnte ich ihm das Gefühl geben, dass ich bei ihm bin und er keine Angst zu haben brauchte.

Heute entwickelt er keine Ängste mehr, wenn wir etwas Neues üben. Allerdings sind Schmerzen, die er einmal bei einer bestimmten Bewegung hatte, als Erinnerung kaum auszulöschen und bedürfen intensiver Vorbereitung, um sein „Angst davor“ zu überwinden: Ich entdeckte durch eine Schultergelenks-/Halswirbelabfolge Probleme. Anschließende Röntgenaufnahmen bestätigten eine starke Abnutzung der Hals-

wirbelbandscheiben. Daraufhin änderte ich die Übung ab, um mittels therapeutischem Yoga gegenzusteuern; dennoch blieb ihm der ursprüngliche Schmerz stark in Erinnerung.



Grenzen

Nach wenigen Wochen und Stunden (eine Yoga-Stunde à 90 Minuten pro Woche) wusste ich, worauf ich achten musste.

Aus meiner Erfahrung mit anderen Down-Syndrom-Freunden von Christian weiß ich, dass einerseits Nein-Sagen sehr schwierig ist, aber auch Durchhalten und Ausdauer. Hinzu kommt, dass mein Bruder eine stark verminderte Schmerzempfindung besitzt und zwischen Schmerz und Anstrengung nicht genau unterscheiden kann.

Um also Down-Syndrom-Erwachsene zu unterrichten, braucht es eine erhöhte Sensibilität, Beobachtungsgabe und Aufmerksamkeit, um rechtzeitig Überlastungen erkennen, aber auch ein Nachlassen unterbinden zu können.

Je größer das Vertrauen in den Yoga-Lehrer, desto größer die Gefahr, dass der Schüler „gefallen“ will und über den Schmerz und das, was ihm gut tut, hinausgeht. Das ist besonders tückisch, da ich festgestellt habe, dass mit dem Down-Syndrom auch eine Überdehnbarkeit einhergeht. Zumindest bei meinem Bruder, der auch im Alltag gern im Schneidersitz dasitzt.

Daher hilft es, wenn man sich als Yoga-Lehrer auch mit der therapeutischen Seite auskennt und mit Yoga-Übungen gegensteuern kann, wo es nötig ist, um überdehnte Sehnen durch umliegendes Muskelgewebe zu stärken und nicht weiter auszuleiern. →

Lösung von Problemen

Die von mir entwickelte Lehrmethode resultiert aus den Misserfolgen der ersten Wochen und war für mich eine tiefe, neue Erfahrung, die mich noch sensibler hat werden lassen.

Ich verbinde heute kinästhetische, auditive und visuelle Mittel durch meine Stimme, Korrekturberührungen und prägnante Bilder und Metaphern, sodass ich manchmal nur noch ein Wort wie „Kerze“ sagen muss, um eine Haltungskorrektur auszulösen.

Gleichzeitig habe ich von Anfang an die Sanskritnamen der Übungen gelehrt und lasse Christian zu jeder Übung auch den Sanskritbegriff sagen, bevor wir die Asana machen. Manche fallen ihm bis heute schwer, weil sie sehr ähnlich klingen, andere wie Bhujangasana, die Kobra, kommen wie aus der Pistole geschossen. So lernte er auch gleich neue Vokabeln und freut sich immer, wenn es ihm einfällt.

Heute macht es ihm überwiegend keine Probleme mehr, eine Bewegung mit der Atmung zu verbinden, obwohl sich gerne noch das „Luft-Anhalten“ einschleicht, wenn wir etwas Neues ausprobieren. Meine Aufmerksamkeit gilt daher nach wie vor seiner gleichmäßigen Atmung.

Besondere Schwierigkeiten gab es bei den End-Entspannung (Savasana 15 Minu-

Das Gleiche gilt für das Ansprechen gezielter Muskelpartien: Es ist äußerst sinnvoll, früh damit zu beginnen, Bein-, Arm- und Rumpfmuskeln wahrnehmen zu lassen. Ich konnte jedenfalls nicht von einem bewussten Körpergefühl oder einer Differenzierung bzw. Kenntnis über einzelne Muskeln ausgehen.

Manche Muskularbeit bekam ich schnell ins Bewusstsein, z.B. Bauchmuskeln anspannen und gleichmäßiges Atmen, da brauchte es nur einige Stunden. An anderen, wie Heben des Brustbeins und das Ansprechen der Brustwirbel, im Rücken durch sich nach hinten dehnen, arbeiten wir noch heute: Dennoch ist an dieser Stelle die kleine Bewegung von vielleicht einem bis zwei Zentimetern neu gewonnenem Spielraum ein riesiger Erfolg, wenn man bedenkt, dass auch „normale“ Yoga-Schüler damit oft Probleme haben.

Die Yoga-Stunde wird jede Woche von mir mit dem Sonnengruß und der Rishikesh-Reihe (zwölf klassische Asanas) durchgeführt, nur ab und zu lasse ich eine andere Asana einfließen.

Diese gleich bleibende Abfolge vermittelt Sicherheit, Kontrolle, Vertrauen und Wohlgefühl, da Christian weiß, was als Nächstes kommt. Was wiederum sein Selbstvertrauen steigert. Der Ruf nach Abwechslung, dem sonst viele Yoga-Lehrer gerecht wer-

Lage, einzelne Muskelgruppen anzuspannen und andere entspannt zu lassen. Etwas, was am Anfang völlig unmöglich war.

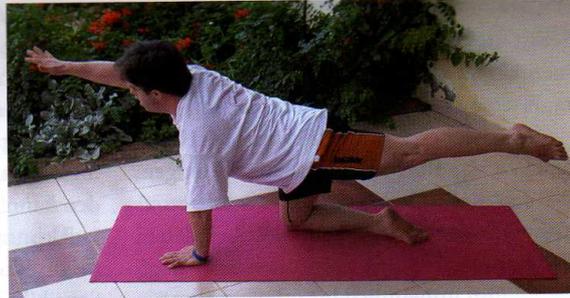
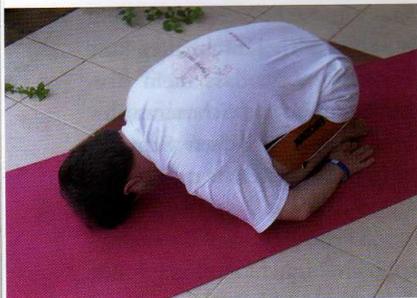
Manchmal überrascht er uns in absolut nicht-yogamäßiger Umgebung mit einem satten OM. In diesen Momenten ist er ganz bei sich, blendet die unruhige oder laute Umgebung aus und tönt ein langes, klares OM.

Zur Autorin

Christine Anjali Wittmann hat eine Agentur für Werbung, Marketing, Webdesign, Lektorat und Text.

Sie gibt Seminare als Chakra-Therapeutin und führt eine Praxis für spirituelle Energie- und Heilarbeit.

www.yoga4.de, www.cewe-marketing.de, www.SacredCenters.de, www.balanergy.de



ten), da anfangs ein völlig ruhiges Daliegen überhaupt nicht möglich war: Heute kann Christian wunderbar entspannt, ohne sonstigen Bewegungen, auf der Matte liegen und nur ab und zu kann er sich ein Speichelschlucken nicht verkneifen – aber daran arbeiten wir noch ...

Auch Balanceübungen wie der Baum (auf einem Bein stehen) waren zu Beginn grundsätzlich nicht möglich und heute klappt es manchmal bis zu 15 Sekunden. Eine große Leistung, wenn man weiß, dass ihn eine deformierte Fußstellung (Schiefe des Großzehen-Grundgelenks) behindert.

den müssen, kommt hier nicht vor. Rituale und Routine sind wie der Rahmen für ein Bild.

Positive Auswirkungen

In unserer Familie wurden folgende, deutliche Veränderungen bei ihm festgestellt: Er kann sich länger konzentrieren, sein Rhythmusgefühl und seine Körperhaltung haben sich verbessert und seine Lungenkapazität wurde größer. Seine Fähigkeit, das OM zu singen, da er nun seine Bauchmuskeln zur Unterstützung einsetzen kann, wirkte sich sowohl auf sein Stimmvolumen als auch auf sein Selbstbewusstsein aus. Und er ist in der