

# Torticollis spasmodicus und Alexandertechnik

Erfahrungsbericht einer Dystonie-Patientin

Mein Arbeitstag geht zu Ende. Den Weg zur Bushaltestelle möchte ich möglichst schnell hinter mich bringen. Nach jeweils wenigen Schritten bleibe ich stehen, um tief durchzuatmen; versuche, mich wieder einmal neu aufzurichten, den Kopf still zu halten und strenge mich an, den Blick geradeaus zu lenken; und auch abzuschätzen, dass ich auf den nächsten Metern keinem Menschen begegne, weil ich den fast umrennen würde. Schon der erste Schritt provoziert Verkrampfung und Fehlhaltung: mein Oberkörper fällt nach vorn und zusammen, das Atmen fällt mir zeitweise schwer, die rechte Schulter geht hoch und die Halsmuskeln ziehen gleichzeitig den Kopf sofort wieder unbarmherzig nach rechts (wie weit lassen sich eigentlich Halswirbel verdrehen..?), mal zieht es den Kopf auch nach oben, meine Arme pendeln nicht locker hin und her beim Gehen, ab und zu fehlt mir die Balance. Im Bus schließlich hoffe ich, keine Bekannten zu treffen. Denn das würde wiederum neue Anstrengungen erfordern. Ist mein Sitzplatz rechts, müsste ich bei einer Unterhaltung nach links schauen. Und das kann ich nicht. Die Mühen, es doch zu vollbringen, erzeugen weitere Verkrampfungen – jetzt überall. Den Feierabend nutze ich zu Hause nur noch für die Erholung meines schmerzenden Körpers im Liegen, obwohl mir dies keine richtige Entspannung bringt, weil der Kopf auch in dieser Lage nicht still hält. Ich hoffe, schnell einzuschlafen. Erst dann finde ich Ruhe. Sobald ich wach werde, setzen die Krämpfe und Kopfdrehungen wieder ein. So leide ich eine Zeit lang obendrein unter Schlafmangel. Meine gute Nachtruhe ist abhanden gekommen. Wenn ich jetzt nachts aufwache, kann ich nicht wieder einschlafen wegen des unruhigen Kopfes, egal wie müde ich auch bin.

So erging es mir Tag für Tag sechs Jahre lang - bis vor kurzem. Ich bin 60 Jahre alt und noch ganztags berufstätig. Seit der Diagnosestellung der Bewegungsstörung durch den Neurologen, in meinem Fall Torticollis spasmodicus, sind verschiedene Behandlungen erfolgt. Das erste Mittel der Wahl hieß: Spritzen mit Botulinum-Toxin. Hierbei wurde das Nervengift auf dem Hals verteilt, um die krampfenden Muskeln lahm zu legen und gleichzeitig Schmerzen zu unterbinden. Die positive Wirkung, d. h. Schmerzfreiheit und bessere Haltung, dauerte von Beginn an immer nur kurze Zeit innerhalb der drei Monate bis zum nächsten Spritztermin. Die sehr hohe Antikörperbildung und damit einhergehende Wirkungslosigkeit der Spritzen bedeuteten das Ende dieser Behandlung.

Das Einsetzen eines Hirnschrittmachers oder die Einnahme von Medikamenten - z. B. Parkinsonmittel oder Antidepressiva für chronische Schmerzpatienten - lehne ich für mich bis heute ab. Physiotherapie und Osteopathie halfen mir über sehr schmerzhaftes hinweg, wofür ich dankbar war. Während dieser Therapien war ich jedoch zumeist in passiver Haltung und die positive Wirkung war hier jeweils nur von kurzer Dauer.

So suchte ich nach einer Therapie-Methode für mich, bei der ich in irgendeiner Weise vor allen Dingen auch selbst aktiv mitwirken konnte. Bei meinen Recherchen stieß ich auf die Alexandertechnik und nahm Kontakt zu meiner Trainerin, Frau Katrin Schmitt, in Wuppertal auf.

Die erste Trainingsstunde bei ihr lehrte mich bereits, einen „tieferen“ Blick auf meine Haltung zu werfen. Noch nie vorher hatte ich - oder jemand der Behandler - einen Gedanken daran verloren, welcher Teil des Körpers in erster Linie für meine Aufrichtung zuständig ist. Alle Ratschläge zielten bisher immer nur auf die Kräftigung irgendwelcher Muskelpartien ab, obwohl ich in meinem Leben nie gänzlich unsportlich gewesen war. Meine Erfahrung war häufig, dass zu großer Ehrgeiz eben wiederum die Muskeln in Hals und Schulter provozierten, genau wie es jedes Mal der erste Schritt schon tat. Muskelkraft, mit der ich krampfhaft - im Wortsinn - versuchte, die eine Seite mit der anderen auszubalancieren, hatte mir nie geholfen.

Schon nach dem ersten Kontakt mit der Alexandertechnik bei Frau Schmitt hatte ich mein großes AHA-Erlebnis. Auf einem 10-minütigen Fußweg am nächsten Tag bemerkte ich eine Veränderung: allein die Vorstellung, nein, die Gewissheit darüber, dass doch meine Füße und Unterschenkel mich bereits fest und unumstößlich auf dem ebenfalls festen Boden hielten, trösteten mich ungemein und gaben mir eine Sicherheit wie ich sie lange nicht mehr erfahren hatte!

„Freilassen“ drückt Frau Schmitt es aus. Ich habe schmerzlich erfahren, dass mich Krämpfe festhalten und unfrei machen. Ich habe inzwischen gelernt, besser auf meinen Körper zu achten. So habe ich früher nicht wahrgenommen, dass ich im Sitzen alle Muskeln angespannt habe - von den Füßen bis zum Kopf, der dann zur Seite drehte. Der Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche war nicht mehr wirklich da. Heute nehme ich Anspannungen eher wahr und bin sensibler geworden für Situationen, die mir nicht gut tun.

Da ich diesbezüglich anfangs überhaupt nichts realisiert habe, konnte ich dem auch nichts entgegensetzen - bis es einmal mit ungeheuren Schmerzen in einer fast totalen Unbeweglichkeit aus (Bewegungs-) Angst mündete.

Mit der Alexandertechnik habe ich ein wertvolles „Handwerkszeug“ bekommen, das ich sogleich anwenden kann, um derartige Eskalationen zu verhindern. Als großes Plus empfinde ich die Einsatzmöglichkeit im Alltag. Es braucht keinen besonderen Rahmen, keinen extra Raum, keine außergewöhnliche Ausgangsstellung, um sofort zu beginnen. Eben da, wo ich gerade gehe, stehe oder sitze.

Des Weiteren bringen mich die Stunden bei Frau Schmitt über die Körperarbeit dazu, meine Lebenssituation zu überdenken und zu hinterfragen. Wann und wieso bin ich aus der Balance geraten, bin Halt-los, Kopf-los geworden? Nicht mehr Stand-fest usw...

Ich bin dankbar für die bisher erreichten Verbesserungen, die mit Hilfe meiner aufmerksamen und einfühlsamen Lehrerin der Alexandertechnik möglich waren. Zum Beispiel:

- erträgliche Schmerzen, sogar zeitweise Schmerzfreiheit / ich nehme keinerlei Medikamente,
- der Radius der Kopfverdrehung ist bedeutend kleiner geworden, der Hals wieder mehr zur Mitte gerutscht,
- es fällt mir leichter, meinen Oberkörper aufrecht zu halten,
- ich kann immer längere Abschnitte mit nach vorn gerichtetem Blick laufen,
- ich kann beim Gehen sogar nach links schauen (entgegen gesetzte Richtung des Torticollis),
- bei Tisch kann ich den Kopf ruhiger halten und sehe den Teller vor mir gerade von oben an (Blickrichtung und Kopfhaltung stimmten früher nicht überein),
- beim Trinken gelingt es mir mit Blick in die Tasse, den Kopf möglichst gerade nach oben und hinten zu bringen,
- das Stillhalten beim Zahnarzt oder HNO-Arzt bereitet mir keine Alpträume mehr; ich kann den Untersuchungen gelassener entgegen sehen,
- ich kann wieder schnell einschlafen und nach dem Aufwachen länger liegen bleiben, weil mein Kopf ruhig bleibt.

Ich habe ein großes Stück Lebensqualität wiedergewonnen. Ich bin heute (noch) nicht gänzlich beschwerdefrei und die Intensität der Symptome ist von meiner Tagesverfassung abhängig. Aber die aufgeführten Fortschritte waren bis vor kurzem noch unvorstellbar für mich.

Wie das endgültige Ziel aussehen wird? Ich weiß es nicht. Ich bin gespannt - sehe heute aber recht entspannt in die Zukunft! Abschließen möchte ich meinen Bericht mit folgendem Zitat:

„Wer in einem blühenden Frauenkörper  
das Skelett zu sehen vermag, ist ein Philosoph.“

*Kurt Tucholsky*

Heidrun Behle

Wuppertal, im Juli 2009