

## Falldokumentation: Klaus B./Morbus Bechterew

Bei Klaus (35) begann es etwa mit 20 Jahren. Es zeigten sich starke Schmerzen im Bereich Hüfte/Becken. Morgens war sein Körper ganz steif und jede Bewegung schmerzhaft und über den Tag verteilt hat er stechende Schmerzen beim Gehen, sowie bei falschen Bewegungen. Auch charakteristisch sind die Schmerzen, welche in Schüben und vor allem dann morgens auftreten (Morgensteifigkeit). Diese Schmerzen wurden so intensiv, dass er seinen langjährigen Sport (Kampfsport) beenden musste und seine Arbeit als Rettungsassistent einschränken. Erst drei Jahre nach dem ersten Auftreten wurde die Diagnose Morbus Bechterew gestellt. Die Symptome wurden mit der Zeit besser, als er gelernt hatte damit umzugehen und richtige Bewegungen durchzuführen. Glücklicherweise kam er früh an die Übungen der 5 Tibeter heran. Seine Ernährung gestaltet sich tendenziell vegetarisch, doch weniger bewusst. Er mag Sport und betreibt Fitness- und Kraftsport in einem Fitnessstudio. Um ruhiger und entspannter zu werden, hat er sich seit einem halben Jahr für das Yoga entschieden und praktiziert nun regelmäßig Yoga in einem offenen Abendkurs. Hierüber ist er auch ins Heilyoga gekommen. Nach dem Erstgespräch wurden folgende Ziele verbalisiert:

- (1) Erlernung der richtigen Bewegung: Yoga für die Gelenke
- (2) Entwicklung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Entspannung
- (3) Weniger ist manchmal mehr: Entwicklung von Ruhe und Entspantheit im Alltag. Konzentration auf wesentliche Dinge/Ziele. Da Klaus sehr begeisterungsfähig ist und sehr gerne viele Projekte durchführt ist es für ihn wichtig zu selektieren und wirklich nur die wichtigen Dinge durchführt. → Zielformulierungen.
- (4) Aufstellen und Durchführen eines Essensplanes nach den Prinzipien der basischen Vollwertkost.

### 1. Stunde

Anamnese und Besprechung des Ablaufes, Zielvereinbarungen  
Yoga Nidra 20 min

### 2. Stunde

Kurzbesprechung  
Kurze Anfangsentspannung  
Erlernung der richtigen Bewegung: Yoga für die Gelenke (<http://www.yogavidya.de/uploads/media/PawanamuktasanaReihe.PDF> )  
Shavasana  
Pawanamuktasana  
Schulterbrücke  
Yoga Nidra 10 min  
Nachbesprechung

### 3. Stunde

Kurzbesprechung  
Kurze Anfangsentspannung  
Wiederholung: Yoga für die Gelenke  
Shavasana  
Pawanamuktasana  
Schulterbrücke  
Yoga Nidra 10 min  
Nachbesprechung

#### **4. Stunde**

Kurzbesprechung und Kurzeinführung in Atemtechniken, Prana, richtiges Atmen  
Anfangsentspannung  
Besprechung von Anuloma Viloma  
Kürzere Einheit der Pawanamuktasanas  
Einführung in Surya Namaskar: Besonders bewusste und langsame Bewegungen zur Dehnung des gesamten Körpers.  
Yoga Nidra 10 min  
Nachbesprechung

#### **5. Stunde**

Kurzbesprechung und kurze Einführung in die Meditation  
Kurze Anfangsentspannung  
Wiederholung: Anuloma Viloma, Surya Namaskar  
Meditation 10 min  
Aushändigen und Besprechen des Ernährungsplanes (siehe unter Punkt 3)  
Evtl. Nachbesprechung

#### **Feedback:**

Klaus hat regelmäßig einmal pro Woche die Sitzungen besucht und versucht dies praktisch täglich in den Alltag einzubauen. Dies hat auch meistens gut funktioniert. Klaus konnte in Absprache alle Übungen sehr gut durchführen, da er auf Grund seiner Erkrankung recht sportlich ist. Tendenziell war das sanfte und bewusste Praktizieren anfangs ein Problem für ihn, da er gewohnt war mehr und intensivere Bewegungen durchzuführen. Mittlerweile kann er sich aber sehr gut auf diese Art der Bewegung einlassen, weiß sie sogar zu schätzen.

Klaus kommt heute noch regelmäßig in meine Yogastunde. Sein Feedback der heilyogischen Sitzungen war sehr gut. Ihm haben besonders die Gelenksübungen gut getan. Diese praktiziert er verkürzt heute noch regelmäßig. Auch hat er gemerkt, dass Pranayama ihm den nötigen Ausgleich gibt und so übt er sich in erdenden Atemübungen, um mehr inneres Gleichgewicht zu erlangen. Für ihn war das zur Ruhe kommen, das bei sich Ankommen besonders wichtig. Und genau das ist es, was ihm verhilft zu einem bewussteren Umgang mit sich und seiner Krankheit. Er hat nun ein besseres Körpergefühl und gelernt mit den Symptomen situationsgerecht besser umzugehen. Er hat verstanden, dass seine Unstetigkeit, sein Leistungsdenken den Krankheitsprozess fördert. Die Krankheit schränkt ihn in seiner Bewegung ein und führt zu Schmerzen bei jeder Bewegung. Dies ist es was das Bewusstsein zu seinem Körper fördert, ihn aber auch erkennen lässt, mal inne zu halten und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Generell hat er gesagt, ihm habe Heilyoga geholfen mit seiner Krankheit besser umzugehen. Die Schübe kommen seltener und wenn, dann fällt ihm der Umgang damit leichter.

Auch die Azidose – Diät fand er gut, zwar anfangs schwierig, aber er konnte nun viele Elemente davon in seinen täglichen Speiseplan integrieren.