Die eigene Gangart wiederentdecken

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

Als 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 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. Anerkannte Schulmediziner wie der Innsbrucker Dr. med. Andreas Oberhofer oder der Oberarzt der Schmerzklinik Essen, Dr. Felix J. Saha, haben kürzlich 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.

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

„Gehen ist eine Beschäftigung in endloser Gegenwart.“ *(Peter Rosei, österreichischer Schriftsteller)*

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 beginnt 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 einfach 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.

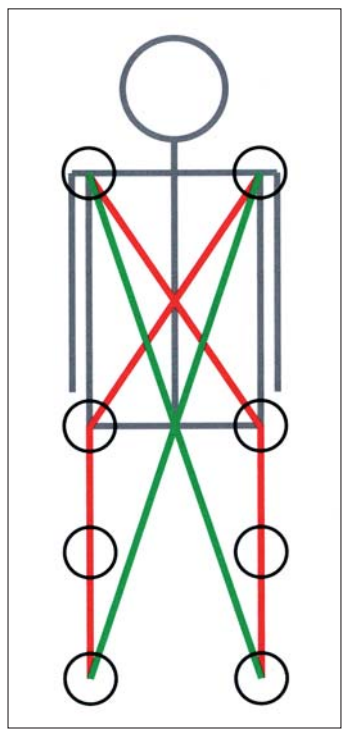
Dann gehe ich wieder vorwärts, diesmal die Schultern mitnehmend. Ich finde den Rhythmus. *Es läuft*. Meine Schultern schwingen im gegenläufigen Gleichmaß zu meinen Schritten. Meine Arme hängen lässig herab. Langsam merke ich, wie nach der langen Anfahrt mit dem permanenten Sitzen mein Blutkreislauf wieder in Schwung kommt. Ich 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 verkrampfter 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.*



Dynamische Bewegungslinien des Körpers.

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

ZT Information

Elke Schmid, Freischaffende Regisseurin & Trainerin für Schauspiel und die Kunst des Gehens
Thomas Schütt, Performer & Philosoph
Fotos: (c) by Dieter Hartwig/Berlin 2010
Grafik: (c) by Jochen Massar

Seminarangebote:

- **Gehen im alltäglichen Leben**/das Bewusstsein der Körperbewegung und Selbstwahrnehmung: DIE ENTDECKUNG DER EIGENEN DYNAMISCHEN MITTE – Gehen als persönlicher Ausdruck (Selbstbewusstsein)
- **Gehen am Arbeitsplatz**/Abbauen von Stress/Selbststeuerung und Schutz/das Auftreten/der persönliche Ausdruck/das Selbstbewusstsein/die eigene Präsenz
- **Philosophisches Gehen**/der Lebensweg – mit Anregungen aus Philosophie, Literatur und Kunst
- **Gehen auf der Bühne** – als Basis für die Figurenarbeit im Schauspiel (Peter Brook: Ein Mensch geht über die Bühne, ein anderer schaut zu.)
- **on we go** – eine Lecture Performance zu Fuß gemeinsam mit Thomas Schütt und Jochen Massar/Uraufführung im Dock 11 Berlin, 3. Juni 2010.
- **weg zu denken** – philosophische Lecture Performance mit Thomas Schütt am 6. und 13.2.2011 um 16.00 Uhr im dock11, Berlin, im Rahmen des EX!T Festivals.

ZT Adresse

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

ANZEIGE

HedenT

Geräte und Materialien für die Zahntechnik

PERform Präzisions-dubliermasse Konzentrat
Ausreichend für mehr als 3 kg Dubliermasse. Die wirtschaftliche Alternative, präzise, wiederverwendbar, preisgünstig.

HedenT Inkoquell 6 ist ein Wasseraufbereitungsgerät zur Versorgung von Dampfstrahlgeräten mit kalkfreiem Wasser bei automatischer Kesselfüllung. Robuste Bauweise aus Edelstahl sichert eine einwandfreie Funktion des Gerätes und ist besonders wirtschaftlich.

Inkosteam (Standard) Leistungsstarkes Hochdruckdampfstrahlgerät für den täglichen Einsatz in Praxis und Labor, wo hartnäckiger Schmutz auf kleinstem Raum zu entfernen ist. **Inkosteam II** mit zwei Dampfstufen erfüllt alle Ansprüche an ein Dampfstrahlgerät.

PERform-Inkovac-System
Präzision und höchste Passgenauigkeit
Hedent-Prothesenkunststoffe
für jede Anwendung das Richtige.
Inkotherm 85 Gießkunststoff
Inkotherm press + press extra
Inkodon spezial
Inkodur

Inkopack
Klarsichtverpackungen für Modelle und Prothesen. Abdrücke, Gipsmodelle und Zahnprothesen sind für den Transport schnell und sicher verpackt.

Hedent GmbH
Obere Zeil 6 – 8
D-61440 Oberursel/Taunus
Germany
Telefon 06171-52036
Telefax 06171-52090
info@hedent.de
www.hedent.de

Weitere Produkte und Informationen finden Sie auf unserer Homepage!

Digitale Dentale Technologien

NEU
Programmheft als E-Paper
www.ddt-info.de

Additivtechnik in der CAD/CAM-Fertigung

21./22. Januar 2011 • Hagen • Dentales Fortbildungszentrum Hagen

Goldsponsoren:

3M ESPE · AMANNGIRRBACH · Heraeus · NWD GRUPPE · SICAT · simeda · straumann

Teilnahme an den Firmen-workshops kostenfrei

Programm / Freitag, 21. Januar 2011

Firmenworkshops / 1. Staffel / 14.00 – 15.30 Uhr

1.1 3M ESPE
Dr. Peter Schubinski/Seefeld
Möglichkeiten und Alternativen im dentalen Workflow mit Lava™

1.2 NWD GRUPPE
Dr. Stephan Weihe/Dortmund
Dr. Bettina Weihe/Dortmund
Interdisziplinäre Zusammenarbeit zur kausalen Behandlung der Volkskrankheit CMD
· standardisierte Diagnostik
· Funktionsdiagnostik und Therapie = Präzise Prothetik

Dr. Dagmar Schaefer/Erfurt
Dr. Frank Schaefer/Erfurt
3-D-Implantatplanung mit CTV-System
· Forensisch sichere Übertragung der Planungsdaten durch RFID-Technik direkt im Meistermodell
· Planung + Herstellung CNC-Bohrschablonen für komplette Wertschöpfung in Praxis und Labor
· Schleimhautgetragen – minimalinvasiv, kompatibel mit allen Implantatsystemen

1.3 simeda
Markus Schütz/Eselborn (LU)
Design und Fertigung von individuellen Abutments und implantatgetragene Suprakonstruktionen

1.4 straumann
Dr. Eric-Jan Royakkers/Maastricht (NL)
YES ... WE SCAN!

15.30 – 16.00 Uhr Pause/Besuch der Dentalausstellung

Firmenworkshops / 2. Staffel / 16.00 – 17.30 Uhr

2.1 Heraeus
Gerhard Wächter/Kreuztal
Das CAD/CAM Labor-System aus Anwendersicht

2.2 NWD GRUPPE
Philipp Schulze zur Wiesch/Bensheim
Ralph Jennert/Bensheim
CEREC meets Galileos
· vom digitalen Abdruck über DVT, 3-D-Implantat und 3-D-Prothetikplanung bis hin zur CAD/CAM-Fertigung

2.3 SICAT
Dr. Dr. Peter Ehrl/Berlin
SICAT Implant: 3-D-Implantatplanung und Umsetzung

2.4 AMANNGIRRBACH
Achim Wennekers/Pforzheim
Mit Ceramill zum CAD/CAM-gefertigten Funktionsgerüst

Bitte beachten Sie, dass Sie in jeder Staffel nur an einem Workshop teilnehmen können. Bitte vermerken Sie die Nummer des von Ihnen gewählten Workshops auf dem Anmeldeformular.

Programm / Samstag, 22. Januar 2011

09.00 – 09.10 Uhr **ZTM Jürgen Sieger/Herdecke**
Eröffnung

09.10 – 10.10 Uhr **Prof. Dr. Asami Tanaka/Chicago (US)**
Nutzung fortschrittlicher CAD/CAM-Pigmentierungs-, Bonding- und Ausarbeitungstechnologien in der modernen Zirkondioxid-Bearbeitung

10.10 – 10.40 Uhr **Dr. Martin Klare/Dortmund**
Rapid Manufacturing in der digitalen Prozesskette

10.40 – 11.10 Uhr Pause/Besuch der Dentalausstellung

11.10 – 11.40 Uhr **Prof. Dr. Axel Bumann/Berlin**
DVT oder CT für die 3-D-Implantatplanung mit praxisgerechtem Workflow

11.40 – 12.10 Uhr **Thilo Brandts/Friedberg**
Emanuel Mesaric/Friedberg
Additive Fertigung von temporären Versorgungen

12.10 – 12.40 Uhr **Dr. Frank Schaefer/Erfurt**
3-D-Diagnostik und -Navigation in der nächsten Generation

12.40 – 12.50 Uhr Diskussion

12.50 – 13.50 Uhr Pause/Besuch der Dentalausstellung

13.50 – 14.30 Uhr **Antonius Köster/Meschede**
Der Teufel steckt im Detail!
Erfahrungen im Einsatz digitaler Werkzeuge kombiniert mit traditionellen Verfahren am Beispiel des Modellgusses

14.30 – 14.50 Uhr **Dr. Josef Rothaut/Alzenau**
Intraorale Scanner: Wo stehen wir und wo geht die Entwicklung hin?

14.50 – 15.20 Uhr **German Bär/St. Augustin**
Der Cadent iTero als Basis für den digitalen Arbeitsprozess im Dentallabor

15.20 – 15.50 Uhr **ZTM Ingo Heinzel/Bonn**
Kombitechnik 2011: Evolutionsstufen in der digitalen Kombitechnik anhand von drei Praxisfällen

15.50 – 16.00 Uhr Diskussion

16.00 – 16.20 Uhr Pause/Besuch der Dentalausstellung

16.20 – 16.50 Uhr **Prof. Dr. Hans-Florian Zeilhofer/Basel (CH)**
Advanced Digital Technologies als gemeinsame Herausforderung für Chirurgie und Zahntechnik

16.50 – 17.10 Uhr **Dr. Ulrich Wegmann/Bonn**
ARCUS®digma, die nächste Generation der innovativen, praxisgerechten instrumentellen Funktionsdiagnostik

17.10 – 17.30 Uhr **Dr. Andreas Adamzik/Dorsten**
Das CAD/CAM Labor-System aus Zahnarztsicht

17.30 – 17.50 Uhr **Enrico Steger/Gais (IT)**
Die implantatgetragene Prettau Bridge

17.50 – 18.00 Uhr Abschlussdiskussion

Organisatorisches

Veranstaltungsort
Dentales Fortbildungszentrum Hagen GmbH
Handwerkerstraße 11
58135 Hagen
Tel.: 0 23 31/6 24 68 12
Fax: 0 23 31/6 24 68 66

Zimmerbuchungen
Mercure Hotel Hagen
Wasserloses Tal 4, 58093 Hagen
Tel.: 0 23 31/3 91-0, Fax: 0 23 31/3 91-1 53

EZ: 95,00 € DZ: 131,00 €
Die Zimmerpreise verstehen sich inkl. Frühstück.

Reservierung
Tel.: 0 23 31/3 91-0, Fax: 0 23 31/3 91-1 53
Das Zimmerkontingent ist nach Verfügbarkeit buchbar bis 7. Januar 2011. Stichwort: „DDT 2011"

Hinweis
Informieren Sie sich vor Zimmerbuchung bitte über eventuelle Sondertarife. Es kann durchaus sein, dass über Internet oder Reisebüros günstigere Konditionen erreichbar sind.

Zimmerbuchungen in unterschiedlichen Kategorien
PRS HOTEL RESERVATION
PRS Hotel Reservation
Tel.: 02 11/51 36 90-61, Fax: 02 11/51 36 90-62
info@prime-con.eu oder online www.prime-con.eu

Kongressgebühren
Freitag, 21. Januar 2011
Die Teilnahme an den Firmenworkshops ist kostenfrei.

Samstag, 22. Januar 2011
Kongressgebühr 220,00 € zzgl. MwSt.
Die Kongressgebühr beinhaltet Kaffeepausen, Tagungsgetränke und Imbissversorgung.

Jeder Teilnehmer erhält das *Jahrbuch DIGITALE DENTALE TECHNOLOGIEN* kostenfrei

Veranstalter
OEMUS MEDIA AG
Holbeinstraße 29
04229 Leipzig
Tel.: 03 41/4 84 74-3 08
Fax: 03 41/4 84 74-3 90
event@oemus-media.de
www.oemus.com

Wissenschaftliche Leitung
Dentales Fortbildungszentrum Hagen GmbH
Handwerkerstraße 11
58135 Hagen
Tel.: 0 23 31/6 24 68 12
Fax: 0 23 31/6 24 68 66
www.d-f-h.com

Nähere Informationen zum Programm, Anreisemöglichkeiten und Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.oemus.com

Anmeldeformular per Fax an
03 41/4 84 74-3 90
oder per Post an

OEMUS MEDIA AG
Holbeinstraße 29
04229 Leipzig

ZT 12/10

Für **Digitale Dentale Technologien** am 21./22. Januar 2011 in Hagen melde ich folgende Personen verbindlich an:

Titel, Name, Vorname, Tätigkeit	Workshop: (Bitte Nummer eintragen)	Teilnahme am: (Bitte ankreuzen)
	1.Staffel _____ 2.Staffel _____	❑ Freitag ❑ Samstag
	1.Staffel _____ 2.Staffel _____	❑ Freitag ❑ Samstag

Praxisstempel

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für **Digitale Dentale Technologien** erkenne ich an.

Datum/Unterschrift

E-Mail