



Bewegung, Sport & Wohlbefinden

## Denkmal für ein gebrochenes Schlüsselbein

Michael Meurer

Hallo liebe Mäners!

Wie geht es Euch, sind die letzten Monate wieder gut *gelaufen*? Erholt, gepowert und alle Knochen heile!?

Immer wieder stoße ich auf Lebenssituationen und jede Menge Hinweise, das Leben achtsamer, aufmerksamer zu leben. »Ja«, sage ich mir, »nur dies noch, und das geht sicher auch noch, aber dann achte ich bestimmt darauf, dass ich nicht mehr über die Strenge schlage ...«. Häufig also ein »Morgen«, nur bloß kein »Heute« – dabei kann es sooo schnell passieren! Und so war es letztens auch, ein kleiner Fahrradunfall mit der berüchtigten »Da habe ich wohl einen Moment lang nicht aufgepasst«-Situation und schon folgte ein monatelanger Krankenaufenthalt.

»Schlüsselbein«, den Begriff auf der Zunge zergehen lassen, hmmm, was für ein Name ... Schlüssel und Bein!? Und schon habe ich mich in die Recherchen gestürzt, diesmal ein netter Sturz!

Schlüsselbeine stehen im Ruf, erotisch zu sein, sie sind sichtbar und fühlbar, bei Frauen wie bei Männern: »Sagen wir mal so: Überall, wo der Mann subtile Dellen hat statt aufdringlicher Ausbuchtungen, ist er besonders entzückend. Antonio Sabato jr. besitzt zum Beispiel Schlüsselbeinkuhlen, aus denen man Champagner schlürfen möchte. Um sich anschließend an seinem beflaumten Nacken den Mund abzutupfen.«<sup>1</sup> Na wenn das keine Aufforderung ist :)

Wenn gerade kein fremdes Schlüsselbein zur Hand ist, keine Sorge: Ihr habt sogar zwei! Zwischen Schulter und Kehlkopf, da könnt Ihr einen Knochen fühlen, kein gerader Knochen, sondern in der Regel eine Wölbung, meist S-förmig, und lang wie eine Hand. Die-

ser Knochen setzt an der Schulter an und führt zum Brustbein, er ist damit die einzige Verbindung zwischen Schultern und dem Brustkorb. Gefunden, ertastet, gespürt?

In der Feldenkraisarbeit ist das Schlüsselbein, lateinisch »clavicula«, ein wichtiges Verbindungsstück, das an der Aufrichtung insgesamt und für eine tiefe Atmung über das zu beeinflussende Brustbein im Besonderen »zuständig« ist. Es hat sich evolutionsmäßig herausgebildet, als wir Menschen lernten, aufrecht zu gehen. Männer, die regelmäßig im Fitness-Studio trainieren wissen, dass an der Oberseite des Schlüsselbeins Muskeln ansetzen, z.B. der »musculus sternocleidomastoideus«; das ist der Muskel, der den Kopf wendet und Brustbein, Schlüsselbein und Kopf miteinander verbindet. Ein anderer, auf das Schlüsselbein einwirkender ist der

»Deltamuskel«, durch dessen kräftigen Zug die Knochenoberfläche aufgeraut ist, was manche erotisch finden ... okay, ich wiederhole mich.

Woher aber nur kommt der Name? Schlüsselbein ist – soviel ich weiß – der alte germanische Begriff für »Knochen«, und »bone« (engl.) liegt lautmalerisch sehr nah. Beim lateinischen »clavicula« ist der Ursprung »clavis« und hat verschiedene Verwendungen, z.B. in der Klaviatur (Anordnung von Tasten).

Eine weitere Bedeutung liegt im Notenschlüssel als solchem, vor allem dieser ist der »Schlüssel« zum Begriff, nämlich ein Werkzeug oder Instrument aus einem festen Material, um ein Schloss auf- oder zuzuschließen. Wenn Ihr Euch so ein Schlüsselbein anseht und die Augen dabei ein wenig zusammenkneift, erkennt ihr einen



© DerGrafischer / photocase.com

länglichen Gegenstand mit einer Endung, die irgendwo hinein gesteckt werden kann. In früherer Zeit sahen Schlüssel völlig anders aus, als die Sicherheitsschlüssel heutzutage. Zu Clavicula, dem »Schlüsselchen«, führt noch eine weitere Spur. Im spanischen bedeutet »clavícula« Weinranke, und der Trieb der Weinrebe ist alles, nur nicht gerade! Irgendwo in diesen Bereichen liegt also die ursprüngliche Bedeutung.



Archiv Meurer

Knochen, die gut sichtbar sind, können schnell brechen, und so ist der Schlüsselbeinbruch statistisch gesehen einer der häufigsten Knochenbrüche!

Wurden Brüche früher mit Platten geschient, wenn die beiden Bruch-Enden zu weit auseinander lagen, wird heutzutage eher mit der sogenannten Prevot-Nagelung behandelt, bei der ein Titanstift minimalinvasiv, d.h. mit einer kleinen Schnittwunde, in den Hohlknochen eingeführt wird und die Bruchenden so einander annähert. Dagegen die ganz konservative Methode: mit einem sogenannten Rucksackverband wird die Bruchstelle so fixiert, dass die Enden wieder zusammenwachsen können.



Archiv Meurer



Am interessantesten finde ich aber die Anekdote, die sich um den Radfahr titan Lance Armstrong rankt: nicht nur gibt es ein Denkmal für (s)ein gebrochenes Schlüsselbein, sondern auch eine Weltpremiere im Operationssaal: ganz zu ihm passend eine Clavicula aus dem Edelmetall TITAN. Also raus mit dem kaputten Miststück und rein das Titanknöchelchen! Statt drei Wochen Trainingspause schon nach einer Woche wieder im Sattel!

Der Radfahrweltverband checkte noch, dass keine Wettbewerb verzerrenden Vorteile erschlichen wurden – dabei zählt doch nur, sich nicht erwischen zu lassen ;-). Herrn Armstrong ist ja (fast) alles zuzutrauen!

Zum Abschluss für dieses Mal bitte noch mal auf den Rücken legen, die Füße aufstellen, so dass sie vollständig auf dem Boden stehen, die Finger auf die Schlüsselbeine legen und beobachten, ob sich die Atmung nicht ver-



Archiv Meurer

ändern möchte – in Richtung Atemseufzer ...

Passt immer gut auf, ich wünsch Euch eine gute Atmung, ein aufrechtes Wesen und eine unfallfreie Zeit – andernfalls gutes Heilfleisch!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön! Ciao belli!

*Michael da Detmold*

**Anmerkungen**

- 1 [http://www.amica.de/liebe-psychologie/liebe-sex/sahnestuecke/erogene-zonen-schluesselbein\\_aid\\_1321.html](http://www.amica.de/liebe-psychologie/liebe-sex/sahnestuecke/erogene-zonen-schluesselbein_aid_1321.html)
- 2 Leider eine Aprilscherzmeldung, den Originallink findet Ihr unter <http://www.bike-magazin.de/?p=2204> - sehr witzig!

**Michael Meurer**

Diplom-Sportlehrer, »Feldenkrais«ler, Gewaltberater, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung. Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 21 02, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.