

von Almuth Grünefeld

Wenn die Hände Ohren haben Shiatsu und Yoga an einer Rehaklinik

Ein freundlicher Herr um die sechzig mit sehr tiefliegenden blauen Augen kommt zum Shiatsu. Die Mitpatienten nennen ihn „Amadeus“, weil er oft im Foyer sitzt und Klavier spielt. Es kostete ihn Überwindung sich bei mir anzumelden, aber seine Neugierde war größer. Nach einem kurzen Gespräch legt er sich hin. Ich taste sein Hara ab. Dann lauschen meine Hände dem Eigenrhythmus seines Gewebes und finden so viel Tapferkeit und Einsamkeit.

Am Ende der Behandlung sucht er mit glasigen Augen nach Worten. „Das ist alles neu für mich ... so habe ich mich noch nie gefühlt, leicht und wie befreit!“

Er hat keine Familie. Ich frage ihn, was ihn in den anstrengendsten Phasen der Krebstherapie über Wasser gehalten hat. „An manchen Tagen konnte ich ein bisschen sitzen – da habe ich Klavier gespielt“.

Seit acht Jahren arbeite ich als Honorarkraft für eine Rehaklinik mit Fachrichtung Onkologie.

Die Patienten, die in das kleine bäuerliche Dorf kommen, erholen sich von einer Krebserkrankung oder bereiten sich auf den nächsten Behandlungszyklus vor.

Ich unterrichte zweimal pro Woche Yoga und biete darüber hinaus Shiatsubehandlungen an.

Sowohl Yoga als auch Shiatsu darf nur außerhalb der Therapieblöcke stattfinden, als Freizeitangebot. Somit habe ich weder mit ÄrztInnen noch mit anderen KollegInnen Kontakt oder Austausch. Eine kleine Info-Veranstaltung für die MitarbeiterInnen des Hauses zu organisieren, um meine Arbeit vorzustellen, ist nicht möglich.

Wie so oft in der Gesundheitsbranche herrscht auch an dieser Klinik Personalnot. Das tägliche Pensum wird

von zu wenig MitarbeiterInnen geschultert. Da gibt es kaum Kapazitäten für etwaige Sonderaktionen und die Corona Pandemie hat die Lage noch verschärft.

Der Yogaunterricht wird gut besucht. Da die Patienten nur wenige Wochen im Haus sind, herrscht immer ein Kommen und Gehen. Jede Woche eine neue „Wundertüte“: Wer kommt zu mir? Wie viele kommen? Wie fit oder eingeschränkt sind die Menschen und wer hat Yoga Erfahrung ?

Eine junge Mutter bringt ihr Kind mit, da sie keine Betreuung mehr gefunden hat. Ein älterer Herr kommt mit seinem Rollator, er braucht Hilfe bei allen Transfers. Eine weitere Patientin ist adipös, ihr kann ich statt der Matte am Boden die Bobathbank anbieten. Eine weitere Teilnehmerin versteht kein Deutsch und freut sich über meine Englischkenntnisse. Ein anderer Patient kann aufgrund der frischen OP Narbe kaum sitzen, ein weiterer Herr mit einer COPD (Lungenerkrankung) hat Probleme mit dem flach Liegen, eine Teilnehmerin hat Lymphödeme an den Beinen und kann nicht lange stehen.

Eine ganz normale Situation, wie ich sie in vielen Varianten jede Woche vorfinde.

Die Menschen sind in einer besonderen Lebenslage. Sie dürfen so kommen wie sie gerade sind. Ich versuche einen Raum zu schaffen, in dem jeder durch Atmung, Bewegung und Meditation Verbindung zu sich aufnehmen kann und in dem der eigene Lebensfunke wieder aufleuchten darf.

Durch den Yogaunterricht lernen die Patienten mich kennen und melden sich dann manchmal zum Shiatsu an.

Sowohl der Raum für Yoga als auch der Raum für Shiatsu befinden sich im Souterrain des Hauses, ganz unten, in einer fast angenehmen Abgeschlossenheit. Die funktionelle Geschäftigkeit des Klinikalltags ist hier



unten weit weg. Ich genieße es, mich therapeutisch in anderen Koordinaten zu bewegen und biete den Patienten ein seltenes Gut an: ich habe Zeit für sie! Intensive Therapiephasen mit OP, Bestrahlung, Chemotherapie, Antihormontherapie usw. hinterlassen oft unerwünschte Wirkungen: Schlafstörungen, Fatigue, Depressionen, Polyneuropathien, Bewegungseinschränkungen, Funktionsstörungen etc.

Oft ist das Vertrauen in den eigenen Körper tief erschüttert und geht Hand in Hand mit der Angst, die Krankheit könnte erneut zuschlagen.

Ich habe neben der Shiatsu Ausbildung noch eine medizinische Grundausbildung (Heilpraktikerschein), eine körperpsychotherapeutische Ausbildung (Hakomi), eine Traumafortbildung und diverse Osteopathiefortbildungen. Dieses Repertoire ist mein Schatz.

Nach einer Brustamputation traut sich eine Patientin nicht mehr den Arm der betroffenen Seite anzuheben, da die Narbe sich schmerzhaft entzündet hatte. Die Frau mittleren Alters wirkt blaß, schmal und ihre gesamte rechte Seite wie eingefroren. Kaum in der Rückenlage angelangt, presst sie gleich ihren Arm an ihre Flanke. Nach der Haradiagnose frage ich sie, ob ich ihren Arm berühren darf. Sie nickt. Vorsichtig schiebe ich den Arm noch weiter an ihre Seite, um ihr die Spannung abzunehmen.

Eine Weile halte ich den Arm in dieser Position und warte einfach ab. Langsam entspannt sich ihre Brustmuskulatur etwas und ich nutze jeden frei werdenden Millimeter aus, um meine andere Hand unter ihre Schul-

ter zu schieben. Zaghafst schmiegt sich Ihr Schulterblatt in meine Hand.

„Spüren Sie, das Sie hier gerade etwas loslassen?“

„Ja.“

„Wie ist das denn für Sie?“ „Gut, eigentlich ... aber auch fremd, ich habe auch Angst!“

„Was ist das für eine Angst?“

„Die Angst, es könnte etwas reißen.“

„Meinen Sie, Ihre Narbe könnte reißen?“

„Ja.“

„Wäre es ok, wenn wir noch einen Moment so bleiben und Sie passen genau auf, ob etwas reisst?“ „Ja, ok.“

Ich mache weiterhin nichts, als zu lauschen, den tonischen Dialog mit ihrer Spannung aufrecht zu erhalten und wir tauschen uns noch etwas darüber aus. Schliesslich biete ich ihrem Arm kleinste Mikrobewegungen an, immer auf der Spur der maximalen Entlastung.

„Wie geht es Ihrer Angst?“

„Die ist noch da.“

„Reißt denn gerade etwas?“

„Nein, eigentlich nicht.“

„Bekommt die Angst gerade mit, dass Ihr Arm sich um Millimeter gut bewegen lässt und dabei nichts reißt?“

„Oh! Das ist neu, aber auch gut.“

Schliesslich finde ich eine Position für ihren Arm, in der ich Milz- und Perikardmeridian gut behandeln kann, immer im inneren Kontakt mit der Narbe.

Eine Woche später kommt die Patientin zum Yoga und zeigt mir, dass Sie ihren Arm 30 cm seitlich abspitzen

kann. Sie strahlt „die Physiotherapeutin gestern hat alles gegeben ... und Sie vorgestern auch!“

Hin und wieder begeben sich auch Ärzte, die durch den Krebs selbst zu Patienten werden, in meine Shi-atsuhände. Der Krebs hebelt manche Menschen auf und öffnet Türen, die es vorher nicht gab. Ein Internist aus Bochum, mein Jahrgang, kommt zum Shiatsu. Sein Tumor ist unheilbar, seine Lebenserwartung stark verkürzt. In einer aufwändigen OP wurde er – gefühlt – in zwei Hälften geschnitten. Die Narbe läuft quer über den Oberbauch. Ich berühre die beiden Hälften oberhalb und unterhalb, lade ein, die Unterbrechung zu spüren, wahrzunehmen, zu atmen. Alles darf da sein.

Tags drauf schreibt mir der Patient eine mail: „Nach ihrer Behandlung konnte ich endlich weinen. Das konnte ich all die Monate seit der Diagnose nicht. Shiatsu war mit das Beste meiner Reha!“

Eine drahtige junge Frau aus Dresden hat gleich dreimal Shiatsu in Serie bei mir gebucht. Ihr Krebs ist hochaggressiv, die Narbe läuft längs vom Schambein bis zum Brustbeinfortsatz. Krankheitsbedingt hat man ihr nur wenige überlebensnotwendige Organe bzw. Organreste gelassen, der Tumor hat bereits gestreut.

Sie ist selbst Fitnesstrainerin und hat in einem großen Studio unterrichtet.

Ich frage sie, wie ihr ihre Reha gefällt. „Ganz ok. Die Ärzte sind nett, das Team engagiert. Aber ich bin froh, dass es noch ein alternatives Angebot gibt.“ Nach der letzten Behandlung berichtet sie mir, das sie sich nun wieder aufrechter fühlt, „mehr bei mir“ und gestärkt für die nächste Etappe der Chemo. Sie verabschiedet sich herzlich und federt förmlich aus dem Raum: „Ihnen kann man vertrauen!“

Ich schmunzle und sende innerlich einen Dank an all jene LehrerInnen, die mir die Kunst des Lauschens beigebracht haben, der Zwiesprache mit dem Gewebe, des tiefen Vertrauens in den Prozess und gehe mir schließlich die Hände waschen.

Almuth Grünefeld, Jg. 1965,
Heilpraktikerin
almgruen@t-online.de
www.gruenefeld-moelln.de

von Ursula Eva Pellio

Jenseits von Schmerz und Kummer Begegnungen im Hospiz

Bei unserer ersten Begegnung hat sie viel erzählt, aus ihrem Leben, von ihrem Garten, dem Blick auf den Rhein, und wir haben uns bei den Händen gehalten. Ganz natürlich, als ob wir uns schon lange kennen würden. Frau B. 87 Jahre. Eine kleine, zarte Frau. Immer aufrecht. Wir haben uns dann einige Monate jeden Dienstag gesehen. Einfache Berührungen. Gespräche. Freude über die Geburt der Urenkelin. Sorgen um den Sohn. Ängste.

Was machst du da überhaupt im Hospiz? das werde ich oft gefragt. Und ich frage mich das auch.

Es ist für mich eine Freude, dort arbeiten zu dürfen. Ist das noch Shiatsu, was ich da mache?

Es ist ein Mitschwingen, mit dem, was ist. Was jetzt ist. Wenn ich an Frau B. denke: ja, ich habe sie „behandelt“, Arme, Beine, Meridiane; sie liebte es, die Füße massiert zu bekommen.

Zur „Behandlung“ gehörte auch anderes. Einmal, als ich zu ihr kam, wollte sie unbedingt mit mir frühstücken.

Also: zweites Frühstück für mich, erstes für sie. Sie bestand darauf, mich einzuladen. Meinen Einwand, dass sie hier nicht bezahlen brauche, sie habe ja Vollpension gebucht, ließ sie nicht gelten. Sie war die Gastgeberin!

Wir haben uns aufeinander gefreut. „Ah, da kommt ja mein Liebchen“, so hat sie mich oft begrüßt.

Die Shiatsu-Sequenzen wurden weniger. Die Berührungen zurückhaltender, die letzten beiden Male war ich nur einfach bei ihr. So wie bei unserer ersten Begegnung. Hand in Hand. Einfach miteinander sein. Ruhig. Die Arbeit im Hospiz ist für die meisten von uns unbekanntes Terrain. Oft hält uns die Scheu vor dem Thema Alter und Sterben zurück.

Diese Scheu hatte ich auch. Mein täglicher Weg zu meiner Praxis führt am Hospiz vorbei. Und ich habe, wie angezogen, immer hingeschaut. Trotzdem brauchte es Jahre, bis ich mich getraut habe, zu klingeln, mich vorzustellen und mein Shiatsu anzubieten. Es war im