

Shiatsu als Angebot in der Rehabilitationsklinik für Abhängige von illegalen Substanzen

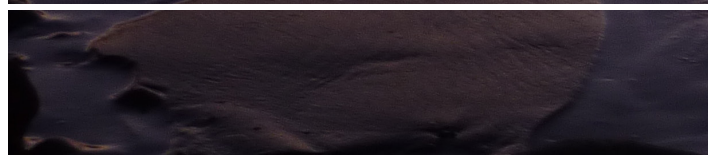
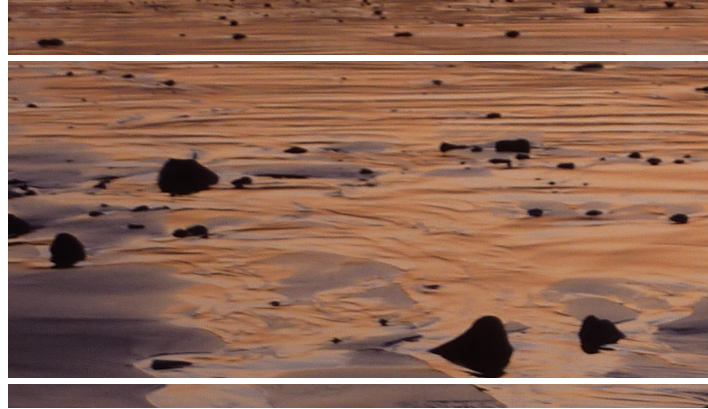
Vor etwa einem Jahr durfte ich an dieser Stelle berichten, wie sich mein beruflicher Weg mit Shiatsu seit Ende meiner Ausbildung entwickelt hat. Ich nehme Euch heute mit an meinen Arbeitsplatz. Ihr werdet ein Gespür für meine Arbeit an diesem Ort bekommen. Ihr werdet erfahren, was mich berührt, aber auch was mich einschränkt und hemmt. Es ist ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Seit 1,5 Jahren arbeite ich halbtags als Krankenschwester (mittlerweile heißt es Fachkraft für Gesundheits- und Krankenpflege) und Shiatsu-Praktikerin in einer Rehabilitationsklinik für Abhängige von illegalen Substanzen.

Meine Stelle als Pflegekraft, die in ihrer regulären Arbeitszeit auch Shiatsu anbietet, war ursprünglich anders geplant. Personell war angedacht, dass wir mit zwei Pflegekräften besetzt sind, sodass eine:r immer mit der jeweiligen persönlichen besonderen Qualifikation arbeiten kann und eine:r das „Tagesgeschäft“ übernimmt (Handy-/Bedarfsmedikationsausgabe, Atemalkoholkontrollen, Gespräche in Krisensituationen – um nur einige wenige Aufgaben aufzuführen). Weil Pflegekräfte fehlten (nichts Neues: Personalmangel in der Pflege), war und bin ich aber oft allein im Dienst.

Ich bin sehr frei in der Gestaltung meiner Abläufe, wann und wie ich Shiatsu in der Klinik anbiete – aber es erfolgt innerhalb der regulären Arbeitszeit. Der Fokus liegt dadurch nicht auf Shiatsu, sondern Shiatsu kann erfolgen, sobald die anderen Aufgaben erledigt sind oder trotzdem zur angedachten Zeit ausgeführt werden können. Außerdem bin ich nach Feierabend der Ärzt:innen und Therapeut:innen (an den Dienstwochenenden, in der Nacht und am Nachmittag ab ca. 16.30 h) für alle Rehabilitand:innen die einzige fachliche Ansprechpartnerin. Das Konzept der Einrichtung basiert auf Eigenverantwortlichkeit und gegenseitiger Unterstützung.

Diese freie Gestaltung war für mich anfänglich Fluch und Segen zugleich. Es hat einige Anläufe gebraucht, bis ein Konzept entstanden ist, das einigermaßen umsetzbar war.



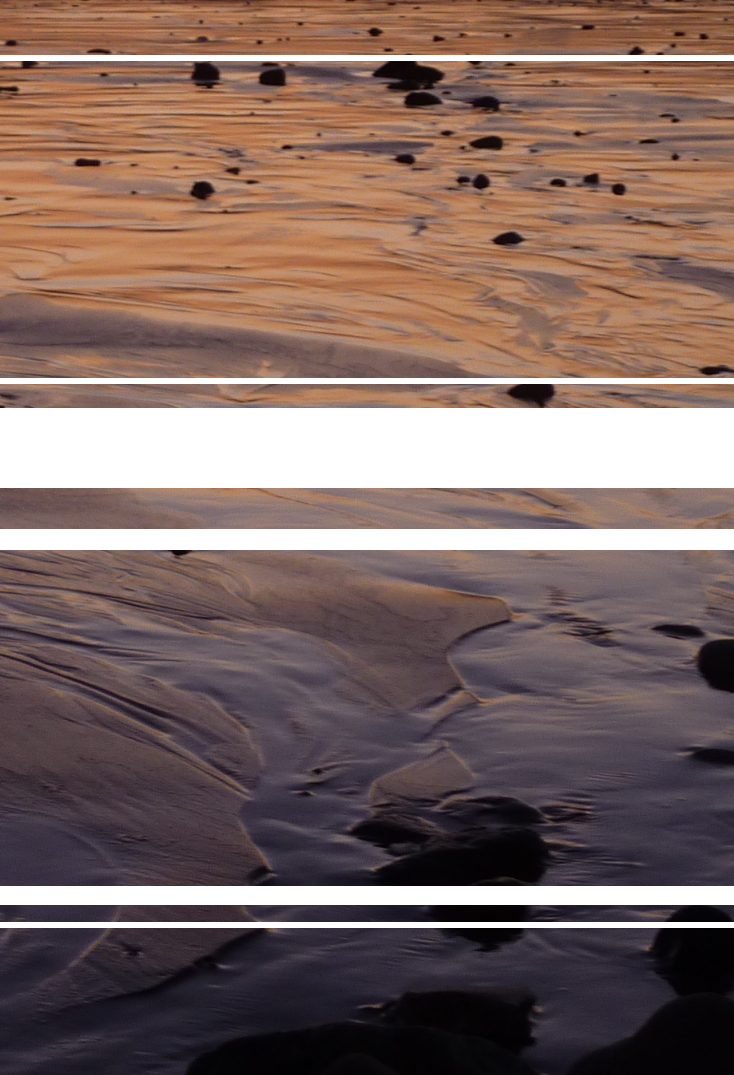
Das sieht zurzeit so aus:

Dass ich Ansprechpartnerin für Shiatsu bin, spricht sich herum. Wer sich dafür interessiert, fragt mich nach einem Termin. Ich notiere die Anfragen, stimme Termine individuell ab und hänge sie dann aus.

Der Start vor 1,5 Jahren verlief schleppend. Ich erinnere mich, Behandlungen wie Sauerbier angeboten zu haben, ohne dass jemand Interesse hatte. Shiatsu war etwas völlig Fremdes, mir dagegen war es fremd, dass kein Interesse vorhanden war. Die erste Behandlung fand dann sehr spontan statt, ich „bequatschte“ einen Kopfschmerzkandidaten regelrecht dazu. Dieser war im Anschluss völlig begeistert, erzählte seinen Mitrehabilitand:innen von der wohltuenden Wirkung. Seitdem bin ich immer „ausgebucht“ mit Warteliste, wenn man so will.

Wenn jemand das erste Mal zum Shiatsu kommt, erkläre ich anfangs noch kurz, was ich tue, während ich arbeite. Das nimmt einen Teil der vorhandenen Unsicherheit – denn für viele ist die Behandlung in der Klinik die erste Begegnung mit Körperarbeit. Nach den einstimmenden Berührungen stelle ich das Sprechen ein.

Leider habe ich direkt im Anschluss keine Zeit für einen kurzen Austausch mit den Empfangenden. Meistens kommen die Rehabilitand:innen aber nach dem Ruhen zu mir, um ihre Erfahrung rückzumelden.



Häufig fragen sie dann gleich eine weitere Behandlung an. Zwei oder drei Termine kann ich pro Aufenthalt (in einem Zeitraum von etwa fünf Monaten) anbieten.

Das Feedback ist zum Teil sehr berührend. Auch zwischen den Zeilen kann ich lesen: Wenn der Mensch, der Mühe hat, sein Zimmer in Ordnung zu halten, als Zeichen seiner Wertschätzung nach der Behandlung die Decken wegräumt und meine Matte aufrollt, damit ich keine Arbeit damit habe. Oder wenn die Shiatsu-Behandlung besondere Erwähnung im persönlichen Abschlussbericht der Rehabilitand:innen findet. Sätze wie: „Das war wunderschön.“ oder „Das war das Berührendste, was mir in den letzten zehn Jahren passiert ist.“ gehen mir nahe. Viele sagen zu mir: „Es ist so schön, sich endlich wieder zu spüren.“ Shiatsu ist ein wertvoller Teil dieses Sich-wieder-Spürens. Neulich bekam ich die Rückmeldung ... ein junger Mann rang nach Worten ... er habe sich bei der Behandlung innendrin – und er sorgte sich dabei, dass ich lachen könnte – so glücklich gefühlt, ob das sein könne? Ja, das kann sein!

Es war immer schon mein Traum, denjenigen Shiatsu anbieten zu können, die es sehr nötig haben, es sich allerdings finanziell gar nicht leisten könnten. Mit genau diesen Menschen kann ich jetzt arbeiten – das ist großartig.

Mein Behandlungsablauf weicht dahingehend von dem ab, wie ich es gelernt habe, als dass weniger Gewicht auf dem Gespräch liegt, das vorab geführt wird. Unsere Rehabilitand:innen führen so viele therapeutische Gespräche – mit ihren Arbeitstherapeut:innen, Psycholog:innen, innerhalb der Gruppen – dass sie teilweise damit überfordert sind, auch noch mit mir zu sprechen. Was könnte ich wissen wollen? Was ist für mich wichtig? Oft klappt es am besten, wenn ich einfach einige Sachen abfrage, die mir eine Idee von dem Menschen vor mir auf der Matte geben. Je nachdem, wie viel Kontakt schon zu diesem Menschen bestand, gestaltet sich das unterschiedlich intensiv, und jede:r mag auch unterschiedlich detailliert sprechen. Fast alle haben eine Geschichte, die sprachlos macht. (Massive) Gewalterfahrungen, Missbrauch, (multiple) Traumata, eine Kindheit, die weit entfernt von dem ist, wie es sein soll: warm und geborgen. Viele Dinge, die ich hier erfahre, bewegen sich außerhalb meines Vorstellungsvermögens, manches macht es schwer oder unmöglich, eine professionelle Distanz zu wahren. Mir sind schon einige Male im Vorgespräch die Tränen über die Wangen gelaufen, weil ich so berührt war. Mir fehlten aber auch schon, bei schonungsloser Offenheit, die Worte.

Statt des gemeinsamen Überlegens eines Behandlungsfokus frage ich immer: „Wenn Sie sich etwas wünschen dürften, was wäre das?“ Die Antwort ist immer spannend, aufschlussreich und muss manchmal „aufgedrösel“ werden zu etwas, mit dem ich arbeiten kann. So wird aus dem Wunsch „Nie wieder arbeiten zu müssen“ die Sehnsucht nach (finanzieller) Sicherheit, Ruhe und Zeit mit der Familie. Oder jemand, der im Raucherbereich pausenlos redet und überall mitmischt, offenbart das Bedürfnis nach Stille und Rückzug. Wer körperlich absolute Entzugserscheinungen zeigt (z. B. Zähneklappern, Schweißausbrüche, Tremor), den:die frage ich gar nicht lange.

Unser Klientel ist so bunt wie das Leben. Das Alter unserer Rehabilitand:innen bewegt sich zwischen 18 und Ende 50. Es ist der Schulabbrecher dabei und der Politikwissenschaftler, die Kleinkriminelle und die Geschäftsführerin, der Langzeitobdachlose und die Hausfrau, sprich: jedes Alter ist vertreten und jeder Bildungs- und Berufsstand. Menschen mit viel Geld, Menschen am Rande der Existenz, Menschen, deren einziges Zuhause unsere Klinik ist und Menschen, die sich nach ihrem Heim mit Ehepartner:in, Kindern und Hund sehnen. Allen gemein ist der oft langjährige Drogenkonsum.

Ich schätze diese Vielseitigkeit.

Ich erinnere mich gut, als wir in der Ausbildung die

Elemente und die einzelnen energetischen Organe durchgenommen haben. Unser Lehrer erwähnte unter anderem Amy Winehouse und Jim Morrison als Beispiel für Menschen, die durch Drogenmissbrauch und zu viel Alkohol ihre Nierenenergie schnell aufgebraucht haben und früh verstorben sind. Daran denke ich oft, wenn ich in der Klinik Shiatsu gebe. Manchmal ist es regelrecht erschreckend. Die Arbeit mit Blase und Niere passt aus so vielen Gründen: die Erschöpfung dieser beiden energetischen Organe durch den jahrelangen Konsum.

Die Erschöpfung am Ende des Tages durch den geregelten Tagesablauf, das frühe Aufstehen, die regelmäßigen Arbeitszeiten, das Sich-einstellen-Müssen auf eine große Gruppe so unterschiedlicher Menschen – bei vielen gab es diese geordnete Struktur für geraume Zeit nicht, das strengt an.

Und das Hinschauen, nicht Wegsehen – Umgang mit den eigenen Emotionen, der Vergangenheit während der Therapie, auch das ist Schwerstarbeit!

Rückenprobleme sowie Schulter-/ Nackenverspannungen und Kopfschmerzen sind die körperlichen Beschwerden, die am häufigsten vorkommen.

Meine Kinder-Shiatsu-Fortbildung bei Martina Ecker hat mir den Mut gegeben, manche Dinge anders zu handhaben, als ich es in meiner Ausbildung gelernt habe und auch Körperbereiche auszusparen. Ich arbeite nicht mehr in der Leiste und kaum am Gesäß das ist einfach zu dicht, gerade wenn ich z. B. eine junge Frau mit Missbrauchserfahrung behandle. Trotzdem ist die Behandlung nicht unvollständig.

Einige Meridiane an der Innenseite des Beins behandle ich auch nicht mehr, es sei denn, es haben schon mehrere Behandlungen bei derselben Person stattgefunden. Das Bein entspannt nach außen zu öffnen, ist vielen Rehabilitand:innen gar nicht möglich und fühlt sich schutzlos an. Sie müssen erst einmal Vertrauen aufbauen, sich einlassen

können. Oft wird schon bei der Rotation der großen Gelenke enorm festgehalten. Zum Teil erlebe ich eine Festigkeit, die ich niemals für möglich gehalten hätte, fast eine Starre. Augen bleiben geöffnet, Bewegungen werden gesteuert – die Kontrolle-behalten-Wollen und jahrelanges Misstrauen spielen eine Rolle. Nur selten kann jemand sofort „abgeben“, und ich freue mich über kleinste Veränderungen.

Eine Zeit lang habe ich häufig als kurze, knackige Einheit „Yu-Punkte balanciert“. Der Vorteil ist, dass danach Aufstehen und Bewegung angesagt sind. Genau richtig, wenn es direkt nach der Behandlung zurück in die Arbeitstherapie geht. Mein Lieblings„trick“ aus dem Kinder-Shiatsu ist auch losgelöst von einer Behandlung hilfreich: Wenn jemand völlig aufgelöst, gar nicht mehr bei sich ist, lege ich meine eine Hand aufs Brustbein, meine andere zwischen die Schulterblätter des bzw. der Aufgeregten und frage, wann sich beide Hände gleich warm anfühlen. Das lenkt die Aufmerksamkeit hin zum Spüren, bringt Ruhe in die Situation und wirkt oft Wunder.

Auch mein Coaching bei Elvira Klattenberg war hilfreich. Sie gab mir mit: Weniger ist mehr! Ich habe mich dadurch weniger unter Druck gefühlt, in dem Zeitfenster, das mir zur Verfügung steht, „alles“ unterbringen zu müssen. Auch das bringt mehr Ruhe. Da mir sehr oft (s. o.) eine Leere im Wasser begegnet, bin ich dazu übergegangen, in der ersten Behandlung fast immer mit Blase oder Niere zu arbeiten. Die Bauchlage gibt dem Menschen auf der Matte ein behütetes Gefühl, und es fällt dann leichter abzuschalten und loszulassen. Wenn die Erfahrung dann gezeigt hat, dass meine Berührung nichts „Gefährliches“ ist, ist es einfacher, sich später umzudrehen und mich auch mit der Vorderseite des Körpers arbeiten zu lassen.

Wie sich das Rundherum in meinem Shiatsu-Alltag konkret gestaltet, folgt in der nächsten Ausgabe.



© Ingrid Bergande

INGRID BERGANDE
– Lübeck –

Shiatsu seit 3 Jahren
Krankenschwester und Heilpraktikerin