

von Anna Christa Endrich

Notizen aus der Rehamed

Teil II

Im ersten Teil meiner Notizen habe ich von meinen Eindrücken und Erfahrungen in der Rehamed berichtet und von meinen Ideen dazu, diese Zeit der Regeneration und des Neubeginns auch als Neuorientierung noch umfassender zu nutzen. Im zweiten Teil möchte ich diese Ideen konkretisieren und am Beispiel einiger Themen, die in einer ganzheitlichen Begleitung bedeutsam sind, erläutern:

- **Umgang mit Schmerz im Gesundheitsprozess**
- **Nutzen von Eigenwahrnehmung**
- **Ganzheitliche Berührung als Unterstützung**
- **Achtsame Bewegung als Möglichkeit für eine persönliche Gesundheitspraxis**
- **Möglichkeiten von Shiatsu**

Schmerz als Thema im Gesundheitsprozess

Ich habe mich im Laufe dieser Reha-Wochen immer wieder gefragt – auch mich selbst – was ist mit den Schmerzen, die uns „Leidende“ hierher bzw. zur OP gebracht haben, was ist die Biographie dieser Schmerzen oder auch der Schmerzunterdrückung: Wie sind wir damit umgegangen, was ist an unseren Strategien nützlich gewesen? Wie geht es mir, wenn ich dem Schmerz ausweiche, ihn unterdrücke, bekämpfe? Und gab es vielleicht auch einmal die Möglichkeit, mich darauf einzulassen, mich in diesem Schmerz zu verstehen, seiner Bedeutung für mich nachzugehen, nachzuforschen – und wohin hat mich das geführt?

Aus welchen Zusammenhängen und Erfahrungen kommt mein Schmerz?

Was erzählt mir mein Körper da, worauf weist er mich hin?

Was hilft mir in meinem Schmerz, was genau tut mir da gut? Welche Bewegung, was für ein Innehalten, was für ein Gehalten-Werden, was für ein Anlehnen, welche Veränderung in meiner Lebensbewegung?

Frau M.'s rechtes Knie wurde operiert, und während sie in der Narkose einschlieft, sagte ein Arzt zum anderen: Welches Knie ist es eigentlich? Frau M. hat in ihrem Leben sehr viel achtgeben müssen auf sich, immer wieder sind ihr in ihrer Kindheit und Jugend überraschende und bedrohliche Ereignisse begegnet. Und dieser Satz vor der OP war wie ein großes Alarmsignal: Ich muss unbedingt aufpassen, sonst passiert mir etwas Schlimmes.

Obwohl nach der OP medizinisch alles bestens war, haben die Schmerzen im Knie nie wirklich aufgehört, und sie konnte es nur sehr eingeschränkt beugen. Sie ist eher ein aktiver, sportlicher Mensch und möchte bei körperlichen Herausforderungen nicht passen. Das führt dann oft zusätzlich zu Überlastung und wiederkehrenden Schmerzen.

Frau D. hat vor 40 Jahren durch einen Autounfall einen Bruch und dadurch eine Einschränkung ihres Hüftgelenkes erlitten. Nach diesen vielen Jahren des „Trotz der Einschränkung-Zurecht-kommens“, die sie sehr lange durch viel Training und alternative Behandlungen schmerzfrei hinbekommen hat, bringt die OP mit einem künstlichen Gelenk eine riesige Verbesserung. Und in ihrer rechten Seite sitzt immer noch eine große Unsicherheit, auch alte Ängste und Traumen bis zurück zu ihrem Unfall. Sie kann nicht einfach losgehen, sondern braucht auch Zeit, im Prozess des Ganz-neu-Gehen-Lernens ihre persönlichen Lebens- und Überlebensmuster zu überdenken und neu zu integrieren. Und das braucht einiges an Geduld und Unterstützung.

In großen Veränderungen, in Übergangsphasen in unserem Leben spüren wir oft zunächst einen Widerstand, die alten – lange so lebensstüchtigen – Muster neu zu betrachten und anzupassen. Und das hat auch tiefere biographische Zusammenhänge: unser Selbstbild und Selbstverständnis als handelndes Subjekt, ja oft auch als Bezwingen unseres Lebens, als Überlebende widriger und schmerzvoller Umstände und Situationen steht uns im Weg. Wir haben Erinnerungen an Erfahrungen von (Über-)Lebenskämpfen, wo wir unsere ganze Kraft aktivieren mussten, um eine bedrohliche Situation auszuhalten und dann unser Leben wieder in den Griff zu bekommen, die Kontrolle wieder zu erlangen. In solchen Situationen wären Hingabe an den Fluss des Lebens, Vertrauen und Zuversicht subjektiv oder objektiv lebensbedrohlich gewesen. Und manchmal steckt dieser Kampfgeist so tief in uns, dass er uns daran hindert, in Schmerzsituationen auf mehr Ruhe, Hinspüren, Achtsamkeit umzuschalten. Oder wir schaffen uns im Gegenteil eher Situationen, die uns ständig kämpfen lassen, weil wir das als „am Leben sein“ erleben. Mit einer solchen tief innerlich begründeten Angestrengtheit werden wir immer wieder dazu tendieren, uns zu übernehmen und uns durch den Schmerz durchzukämpfen. Aus diesem Muster werden wir nicht so ein-

fach durch gute Ratschläge und körpertherapeutische Übungen herauskommen.

Eigenwahrnehmung ermöglicht Eigenständigkeit und Selbstverantwortung

Das Wach-Sein oder Wach-Werden für die eigene Befindlichkeit und eine differenzierte Eigenwahrnehmung sind ein erster Schritt in die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung im Gesundheitsprozess. Es kann auch der Ausgangspunkt sein für die Interaktion auf Augenhöhe mit den Therapeuten und Ärzten, für das gemeinsame Herausfinden passender Strategien, Übungen, Interventionen. Die Eigenreflexion fördert den Heilungsprozess. Denn wenn wir als Patienten selbstbewusst sind, darauf achten, was uns gut tut oder nicht, für uns einstehen, dann können wir uns auch selbstbewusst in die therapeutische Beziehung einbringen.

Im Miteinander von Patienten und Therapeuten/Ärzten werden sich die geschulten Experten dann dadurch auszeichnen, dass sie den Patienten einen guten Rahmen, spezielle Hinweise, fundierte Fachangebote bereitstellen. Dass sie in ihren Statements und Behandlungen den Patienten-Partner spüren und wissen lassen, dass er es ist, durch den Gesundung geschieht, weil er das Subjekt der möglichen Entwicklungsprozesse ist. Denn letztlich ist jeder Mensch selbst der einzige umfassend Wissende seiner gesammelten Erfahrungen – auch wenn wir das oft nicht so genau wissen wollen, vergessen haben, abgeben wollen.

In einem partnerschaftlichen Miteinander von Patient und „Gesundungsassistent“ wird es selbstverständlich sein, dass Patient und Therapeut gemeinsam den therapeutischen Prozess gestalten: sie werden im Austausch das jeweilige aktuelle Thema, die Hintergründe der Symptomatik, die Lebenszusammenhänge, die Zusammenhänge im körperlichen Geschehen herausfinden. Sie werden miteinander achtsam diesen Prozess gestalten, in dem der Patient-Partner das Subjekt ist.

Ein wichtiger Ausdruck einer solchen Beziehung ist das Sprechen mit den Patienten:

Hier als Beispiel drei Aussagen zu meinen (mangelhaften) Fortschritten:

1. Die Ergotherapeutin: „Was? Nach 5 Wochen gehen Sie immer noch mit Stützen?“ Dann wurden mir ein paar recht brauchbare Schritttübungen gezeigt. Was ich aber auch mitnahm: Zweifel, Besorgnis: es ist noch nicht richtig so wie es ist, wie ich bin, ich kann's nicht ...

2. Der Physiotherapeut (dem ich von meiner Sorge berichte): „Wie lange sind Sie vor der OP schief gelaufen? 40 Jahre? Ja, das geht doch schon prima, das gucken wir uns mal an, Schritt für Schritt, lieber länger mit Krücken und flüssig gehen, als zu früh und kurvig. Ja, da seh ich es, das Knie ist noch nicht stabil, das weicht aus, ja und die Bewegung will wie all die Jahre aus dem Rücken herauskommen, da probieren wir mal das, ich halte Sie mal, merken Sie das? Ja, das braucht noch ein bisschen diese Umstellung.“ Nach dieser Stunde hatte ich Zuversicht, eine Idee, worauf ich achten konnte, und nach und nach einige Bilder dazu, wo und wie sich in meinem neuen Bein immer noch alte Ängstlichkeiten und Schwächen verstecken.

3. Der Arzt beim Abschlussgespräch: „Jetzt gehen Sie mir mal was vor! Ohne Stützen! Ja, klar, wann war die OP? Vor 6 Wochen? Ja da muss das doch! Das sieht ja komisch aus, wie Sie gehen“ – „Ja, ich weiß, ich kann nicht ohne Stützen gehen, ich hab Angst und ich hab auch schon eine Idee, was es da noch braucht.“ Das interessiert ihn gar nicht. Dann Untersuchung auf der Liege: „Alles geht super! Es gibt gar keinen Grund, dass Sie die Stützen noch

brauchen, also jetzt einfach mal ganz viel gehen, gehen, gehen. Einen Kilometer jeden Tag, „dass das mal was wird!“

Wenn ich in diesem Augenblick meiner selbst nicht so sicher gewesen wäre, wäre ich klein wie ein Würmchen aus diesem Gespräch nach Hause gegangen – und ziemlich frustriert und entmutigt. So habe ich zum Glück nur das wenige Positive aus der Untersuchung mitgenommen und mir meinen Teil zu dieser Ansprache gedacht.

In der Regel sind die Patienten, die ich erlebt habe, eher wenig selbstbewusst, eher schüchtern-freundlich oder leutselig, sie wehren sich nicht, sagen kaum jemals etwas, das stören oder negativ wirken könnte. Sie glauben, der Therapeut oder Arzt ist dann nicht mehr freundlich zu ihnen, oder meinen, es liege an ihnen, wenn etwas nicht gut geht oder schlecht funktioniert. Sie vertrauen sich nahezu vollständig den Therapeuten an. Und das ist ja auch die Botschaft, die sie hören: Wir wollen hier nur Ihr Bestes, vertrauen Sie uns, wir wissen es besser, wir regeln das für sie, wir sind die Experten für ihre Gesundheit. Und das ist ja auch sehr verständlich in einer Situation, wo sie schwächeln und ein bißchen regredieren und sich freuen, versorgt zu werden und sich auch gerne anlehnen ...

Berührung als ganzheitliche Unterstützung (in Behandlung, Training und Übungsgruppe)

Ähnlich wie Worte und Aussagen von Experten über uns und unsere Gesundheit wirkt eine professionelle Berührung: sie kann wunderbar haltend, unterstützend, stärkend, ermutigend, respektvoll und positiv im weitesten Sinne sein. Das hat etwas mit Achtsamkeit und Präsenz zu tun, mit einer umfassenden Zuwendung, mit Momenten von selbstverständlichem menschlichen – man könnte auch sagen partnernemenschlichem – Kontakt. Klare umfassende, präzise Berührung lässt dem Berührten seinen eigenen Raum, ist achtsam und gleichzeitig konkret. Sie ist selbstverständlich, natürlich und gleichzeitig respektvoll. Sie ermöglicht so dem Berührenden ebenfalls, seinen eigenen Raum zu bewahren, sogar sich in der Berührung, im Kontakt noch deutlicher als Gegenüber zu positionieren, und dabei mit sich achtsam und wach umzugehen. Und diese Berührung, dieses Halten bringt den Behandler mit seiner eigenen Lebendigkeit in Kontakt, erweitert seine Präsenz und strengt nicht an. So ist das ganzheitliche Berührungskonzept im Shiatsu und in verwandten Körpermethoden.

Es beschreibt die ursprünglichste und natürlichste Art der Berührung: die wir praktizieren, wenn wir unsere Babies halten – mühelos, weil wir mit unserem ganzen Wesen dabei sind, nicht wir halten die Babies, etwas hält uns beide, wir halten sie und die Babies halten uns, es geschieht wie von alleine. So organisieren wir uns, auch ohne darüber nachzudenken, wenn wir etwas Kostbares aufheben und sicher halten wollen, wir umfassen es ganz selbstverständlich mit unserem ganzen Wesen. Oder wenn wir uns wirklich halten müssen – z.B. auf einem steilen Pfad an einem Seil: wir machen uns quasi rund in unserem Halten, mit einem Tonus, der mühelos ist, umfassend, nicht unsere Arme halten, wir halten uns als Ganzes und sind gehalten. Und das ist wie der Halt, den uns die Erde gibt, der Boden der uns trägt, der Untergrund beim Gehen. Und uns gleichzeitig bei jeder Berührung, jedem Schritt den Impuls gibt zu Größe und Weite, zur Ausdehnung in alle Richtungen.

Diese ursprüngliche Konzept von Berührung kann sehr hilfreich sein für Behandlungen und Massagen, und auch für unterstützende Berührungen bei Bewegungsübungen in der Gruppe oder an den Geräten.

Denn stützende, hinweisende Berührungen können uns direkter als viele Worte daran erinnern, wo wir uns gerade befinden und uns dadurch ermöglichen, uns unmittelbar in unserem Körper



wahrzunehmen und aus unserem eigenen inneren Wissen Lösungen zu finden.

Modell Sein, Körperbilder und innere Einstellungen als Lernunterstützung

Im Behandeln hat sich ein Konzept bewährt, das wir „Modell-Sein“ nennen.

- Ich berühre, behandle den Nacken eines Menschen und achte darauf, dass mein eigener Nacken zu einer Öffnung/Längung/Ausdehnung/Ausrichtung tendiert.
- Ich berühre die Schulter einer Übenden, und sie erinnert sich daran, dass sie sich dort lösen kann. Und das geschieht auch dadurch, dass ich mich in meiner eigenen Schulter auf Lösen einstelle.
- Ich möchte durch meine Berührung den Zusammenhang der Schulter mit der anderen Beckenseite ansprechen und mache in mir selber diese Verbindung wach.

Diese Art von nichtdirektiver Unterstützung ist ein offenes Angebot an den Partner, sich in seinem So-Sein wahrzunehmen und aus seinen eigenen inneren Zusammenhängen heraus neue Möglichkeiten zu entdecken.

Als Unterrichtspraxis hat dies auch einen großen Vorteil für den Unterrichtenden selbst: er macht während seines Behandelns und Unterrichtens fortlaufend unterstützende kleine Übungen für sich! Ergänzend zu den inneren Einstimmungen sind Körperbilder ein spannendes körpertherapeutisches Werkzeug. Sie repräsentieren eine Ebene der Unterstützung, die eher ganzheitlich wirkt, und die es dem Gesamt-System des Menschen überlässt, sich zu koordinieren – ähnlich wie die Wackel-Übungen auf „Wackelunterlagen“ in der Physiotherapie, wo es nicht um die äußeren Bewegungen/Muskeln geht, sondern um die inneren Bewegungen, mit denen sich der Körper dann spontan koordiniert und ausrichtet.

Beispiele von Körperbildern aus meiner Kooperation mit dem Physiotherapeuten:

- Mitte und Längenausdehnung finden durch „Augen“ an den Hüftknochen, die nach vorne schauen, weitere „Augen“ auch am vorderen Schulterdach
- Zwischen den Stöcken stehen und gehen, nicht hinter ihnen: in mir ist das Bild vom „Achsenräumling“ angesprochen, und schon wachse ich achsenwärts nach unten und oben.
- Die Augen schauen zum Horizont, nicht nach unten zu den Füßen oder nach oben weg, und sinken dabei noch mehr in die

Augenhöhlen: ich dehne mich nach vorne und hinten großräumig aus.

Bilder und Vorstellungen können die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperbereich lenken. Und so geschieht dort mehr Durchblutung, Atmung, Entspannung/Tonus (je nach Bild), mehr Lebensenergie/Vitalisierung und eine deutlichere oder Wieder-einbindung dieser Stelle:

Für die Aktivierung meines rechten Beines beim längeren Gehen mit zwei Stützen sage ich zu mir: „Rechte Seite, rechtes Bein,“ und betone meinen rechten Fuß im Gehrhythmus. Ich schaue wie von Innen dorthin – inneres Sprechen, mehr Fokus entsteht, mehr Wachheit dahin, auch die Wahrnehmung wird differenzierter: „Wie setzt der Fuß auf? Ah, er will sich nach innen einrollen ... Wie fühlt sich die Innenseite vom Bein an? Sie wird ein bißchen wacher und fühlt sich dabei noch nicht so kräftig, nicht so selbstverständlich an ...“ Wahrnehmung dorthin und mehr Tonus gehen Hand in Hand.

Bewegung: Alternative Methoden und die Entwicklung einer persönlichen Gesundheitspraxis

Zuerst mein Respekt und eine Würdigung: Es ist großartig, wie effektiv und nützlich sehr gut ausgebildete und geschulte Körpertherapeuten mit ihren Patienten arbeiten. Und zwar in einem großen und wichtigen und sehr umfassend entwickelten Bereich bei der gesundheitlichen Versorgung der Menschen: Bei der Wiederherstellung der Beweglichkeit nach Unfällen, Operationen, Unterstützung der Bewegungsfunktionen, bei körperlichen Einschränkungen, nach Schlaganfällen und ähnlichem. Mit Bewegung, Bewegungsschulung, Training, Muskelaufbau, auf der Basis physiologischen-anatomischen Grundlagenwissens und den wissenschaftlich fundierten Programmen dazu. Diese sind erfolgreich und wichtig zur Revitalisierung der Muskeln und Gelenke, zur Kräftigung des ganzen Menschen. Und doch geschieht es immer wieder, dass sie zu einseitiger Belastung und zu Schmerzen führen. Deshalb scheint es mir lohnenswert noch von einer anderen Warte auf Bewegungsabläufe zu schauen.

Es hat sich in den letzten Jahrzehnten ein großer Bereich der alternativen Körperbewegungsmethoden wie Yoga, Qi Gong, Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode entwickelt und verbreitet, und ich zähle dazu auch einen großen Fundus von Shiatsu Übungen. Sie haben als Hintergrund unterschiedliche kulturelle Konzepte, doch sie sind sich darin gleich, dass sie

den Menschen als Ganzes ansprechen. Und sie haben ähnliche Grundannahmen: regelmäßiges Erleben und Üben bestimmter Bewegungszusammenhänge und -abläufe, und das Üben in entspannter Weise oder mit einem harmonischen Muskeltonus. Also mit Leichtigkeit, achtsam und eher langsam. In der Tendenz mühelos und verbunden mit einem natürlichen und entspannten Atemgeschehen. Ein solches Bewegen-Praktizieren kann eine weitgehende, sogar tiefgreifende Haltungs- und Bewegungsveränderung ermöglichen, und steht in engem Zusammenhang mit einer gelassenen Lebenseinstellung.

Als regelmäßige Praxis führt das Üben zu einer verstärkten Eigenwahrnehmung und kann so auch die Wahrnehmung von inneren Bewegungen und Bewegungsimpulsen fördern, die als äußere Bewegung erfahren werden können. Die Bewegungen, die geübt werden und spontan entstehen, werden vom Praktizierenden als stimmig und wohltuend empfunden, ähnlich wie eine Meditation, und können zu einer größeren Wachheit und Verbundenheit mit sich selbst beitragen.

Eine solche Bewegungspraxis erweitert unsere Körpererfahrung und stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Eigenverantwortung. Wir haben die Möglichkeit, aus dieser Eigenwahrnehmung heraus, unseren Alltag angemessen zu gestalten und sind besser in der Lage, achtsam und fürsorglich mit uns umzugehen. Und wir treten gegebenenfalls als selbstbewusste Patienten auf, um uns dann die für uns stimmige Unterstützung oder Begleitung zu holen. Das heißt, hier kann sich eine Bewegungs- und Gesundheitspraxis entwickeln, die die wissenschaftlich fundierte Bewegungstherapie ganzheitlich ergänzt und abrundet. Hinzugefügt oder verstärkt wird die Seite der Eigenentwicklung und Eigenverantwortung – und auch das Vertrauen auf die eigenen inneren Vital- und Heilungskräfte.

Shiatsu – ein Beispiel für eine Behandlungsform, die es auf besondere Weise ermöglicht, erste Schritte in eine neue Richtung zu gehen.

Eine Behandlungsform, die den Energiefluss unterstützt, ganz individuell angepasst an die jeweilige Situation eines Menschen. Die durch umfassende, fließende und tiefe Berührungen die Eigenwahrnehmung unterstützt, die Halt gibt, Bewegung anbietet – ein „Bewegt-Werden“, das sich den inneren Bewegungsimpulsen entsprechend entwickelt, die sich im sicheren Gehalten-Sein entfalten, vertiefen, erweitern.

Eine wichtige Besonderheit im Shiatsu ist, dass die BehandlerIn Halt und Stütze geben, umfassende Berührung und tiefen Kontakt anbieten und dabei gleichzeitig durch die „Technik“ der shiatuspezifischen Berührung, etwas für den Partner Wohltuendes geschieht. Sie sorgt ausdrücklich für ihre Ausrichtung, einen entspannten Bewegungsfluß, für ihr eigenes Wohlbefinden, gelöste Weite, sodass die Behandlung nicht anstrengend ist, sondern wie „mühelos“ geschieht. Und sich dabei für den Klienten umfassend und sicher anfühlt.

Das ganzheitliche Bild, das hinter dieser Art von Kontakt steht: Ausrichtung und Zentrierung, Anbindung und Ausdehnung, ganzheitliche Bezüge, „Achsenräumling“ sein.

Hier zeigt sich auch wieder die Wirkung des „Modell-Seins“: Wenn die Behandlung für die BehandlerIn mühelos ist, wirkt sie für den Behandelten leicht und selbstverständlich, es wird nicht an ihm/für ihn gearbeitet, er kann bei sich sein, sich wahrnehmen und sein inneres Prozessieren erfahren. Die Behandlung hat den Anklang von Ewigkeit, scheint endlos, weil sich vermittelt, dass auch die BehandlerIn sich anlehnt, sich wohl und weit fühlt, gehalten ist, ganz da ist in dieser Begegnung. Dass die Behandlung wie einfach geschieht miteinander.

Ein Bild: Beide Partner sind gut bei sich, und gerade dadurch in einem respektvollen Miteinander. Aneinander „angedockte Raumwesen“, die beide durch diesen Kontakt Ausdehnung und Vitalität erfahren. Die BehandlerIn hält den Raum für den Klienten-Partner: sie behält den Überblick, die Struktur, macht die Angebote im Ablauf, in den Techniken, Bewegungen, im Eingehen auf Besonderheiten. Der Klient-Partner nimmt diesen Raum für sich als Rahmen für seine eigenen Prozesse, ist frei darin, die Angebote als Impulse für sich zu nehmen...

In dieser Art von Kontakt und Berührung entfalten sich Kraft, Gelassenheit, Wohlbefinden, Hoffnung und Zuversicht. Und es findet Erinnerung statt, Integration von schon immer vorhandenem Wissen, und ein eigenes Forschen und Ausloten von dem, was ist und wie es zusammenhängt, und das Staunen darüber.

Nach dieser kleinen Hymne auf unser Shiatsu – nach 30 Jahren voll herausfordernder und beglückender Erfahrungen mit dieser Praxis sei es mir erlaubt – bleibt mir noch zu wünschen, dass ein paar von diesen Überlegungen ihren Weg zu den Betroffenen und Aktiven im Reha-Bereich finden mögen. Und ich freue mich auf einen Austausch und weitere Ideen und Erfahrungen zu diesem Thema.

Anna Christa Endrich
von Shiatsu begeistert seit 1978,
Leiterin des ESI Heidelberg seit 1986

