

von Pamela Ellen Ferguson

Die Kunst mit älteren Menschen zu arbeiten

Als ich kürzlich eine kleinere Schulterverletzung nach einem Fahrradunfall erlitt und zum Orthopäden ging, empfing mich der Assistent mit den Worten: „Frauen in Ihrem Alter ...“ Ich hob unter Protest meine Hand und sagte: „Halt Stopp. Warum fragen Sie mich nicht nach meiner ganzen Gesundheitsgeschichte und meiner Lebensführung, bevor sie eine solche verallgemeinernde Bemerkung über das Alter machen?“ Und ich fügte noch hinzu: „Altersdiskriminierung ist genau so beleidigend wie Rassismus und Sexismus.“ Der Typ starrte mich an – sprachlos. Kein Patient hatte vermutlich bisher so mit ihm gesprochen. Aber: er hörte zu!

Leider sind solche Anschauungen im medizinischen Bereich nur allzu üblich. Ich betone vor meinen Studenten immer wieder, besonders in den Kursen für Fortgeschrittene in den USA und Europa, behandelt jeden Patienten wie ein Individuum. Vermeidet Stereotype und Unterstellungen. Das ist besonders wichtig, wenn der Patient doppelt so alt ist wie die junge Praktikerin/der junge Praktiker! Ich rate meinen Studenten auch immer, so viel wie möglich aus den Gesundheitskrisen ihrer Eltern oder Großeltern zu lernen.

Wie ich meiner Mutter das Gehen wieder beibrachte!

Ich habe viel gelernt, als ich vor einigen Jahren meiner 79 Jahre alten Mutter nach einem Herzinfarkt und nachdem sie ein künstliches Hüftgelenk bekommen hatte, das Gehen wieder beibrachte. Zuerst, als sie noch bettlägerig war, hat sie es sehr begrüßt, von mir regelmäßig Shiatsu zu bekommen, damit ihr Ki wieder ins Fließen kam. Ich habe isometrische Übungen mit ihren Beinen gemacht und sie immer wieder ermuntert, beim Gegenhalten auszuatmen statt den Atem anzuhalten. Während der Stunden an ihrem Bett habe ich regelmäßig ihre Füße und Hände behandelt.

Da sie früher Hockey in der Meisterschaftsklasse gespielt und in ihrer Jugend Tango getanzt hatte, benutzte ich später, als es

an der Zeit war, sie zum Gehen zu ermutigen, die Bewegungen und Vorstellungen aus diesen Disziplinen, die sie so gut kannte und liebte. Wir machten einfache Tangoschritte, um ihr Gleichgewicht und ihr Symmetrie-Gefühl wieder zu aktivieren. Zwei Schritte nach vorn, einer zurück. Zwei Schritte nach vorn, einer zurück. Ihre Gedanken gingen dabei zurück in die Vergangenheit. Ki floss durch jede ihrer Bewegungen. Sehr schnell wechselte sie vom Gehwagen zum Spazierstock – in perfektem Gleichgewicht. Dann ermunterte ich sie, ihren Spazierstock wie einen Hockeyschläger zu schwingen, damit sie ihren Oberkörper trainierte. Das alles fühlte sich nicht wie eine trockene und langweilige Therapie an. Im Gegenteil, wir hatten großen Spaß dabei. Und sie konnte viel schneller wieder gehen (mit geradem Rücken und ohne zu humpeln) als das normalerweise der Fall ist. (Übrigens, einfache Tangoschritte und Tangomusik haben bei Parkinson-Patienten den Effekt, dass das Schütteln und Zittern weniger werden. (Als ich eine Gruppe von Physiotherapeuten in Dresden, die auch Shiatsu praktizierten, unterrichtete, konnte ich das bei einem Klienten demonstrieren.)

Selbsthilfe für ältere Menschen?

Die Schwestern in der Seniorenresidenz, in der meine Mutter lebte, waren so fasziniert von meinem ungewöhnlichen Vorgehen nach ihrer Hüftoperation, dass ich ihnen anbot, Workshops zu geben. Sie fragten auch, wie sie anderen älteren Bewohnern helfen könnten, die chronische Atemprobleme hatten. Ich hatte mitbekommen, dass die Rezeption zum Mittagessen immer zweimal in einem Abstand von 20 Minuten läutete, um den Bewohnern die Chance zu geben, ihren Gang in den Speisesaal rechtzeitig einzuplanen. Ich habe ihnen nicht nur einfache Druckarbeit auf dem Lungenmeridian mit Betonung von Lunge 1 und Lunge 2 gezeigt, sondern ihnen auch geraten, ihren Fortschritt jeden Tag an der Zeit zu messen, die sie brauchten, um in den Speisesaal zu kommen. Sie begrüßten diese neue Herausforderung sehr. Selbsthilfe-Techniken halfen auch in der Nacht, wenn sie wegen ihrer Atemprobleme nicht schlafen konnten. Wenn sie auf ihrem Lungenmeridian arbeiteten, konnten sie nicht nur besser durchatmen, sondern sie hatten auch die Möglichkeit, etwas für sich selber zu tun. Das Ergebnis? Eine erholsame Nacht.

Die kreative Vergangenheit für die Gegenwart nutzbar machen

Dass ich sozusagen das Hockey-Spielen und das Tango-Tanzen aus der Vergangenheit meiner Mutter in der Gegenwart „anzapfte“, hat mich inspiriert, ähnliche Kreativitätsmuster zu nutzen, wenn ich mit älteren Menschen (oder vielen anderen Patienten!) arbeitete. Besonders nützlich war diese Kreativität, als ich mit einem älteren Herrn (ich nenne ihn Karl N.) arbeitete, der nach dem Tod seiner Frau (sie war ein paar Jahre zuvor gestorben) unter akuter Schlafstörung litt. Wir vereinbarten einen Hausbesuch in einem dieser typischen Vorkriegs-Apartments in New York ganz in der Nähe der New York University. Als ich zur Tür herein kam, bemerkte ich sofort die vielen Fotos an der Wand und unter Tischplatten, die den jungen Karl bei Einzel- und Doppel-Tennisturnieren zeigten. Es dauerte nicht lange bis er mir von seinen Meisterschaften erzählte. Wie schade, dass seine schwache Gesundheit in den Goldenen Jahren seines Lebens es ihm nicht mehr erlaubte, auf den Tennisplatz zu gehen.

„Karl“, sagte ich, „all dieses Wissen ist in Deinem Körper gespeichert“. Um seinen Schlafstörungen Abhilfe zu verschaffen, riet ich ihm, jeden Abend so lange in seinem Korridor auf und ab zu gehen und seinen Arm zu heben als würde er eine Serie von Aufschlägen machen, bis er sich müde fühlte. Karl war ein großer, eleganter Mann, und es war schön, seine „Aufschläge“ zu beobachten. Ich gab ihm nur eine Shiatsu-Sitzung und zeigte ihm noch, wie er den Daumen

und den Mittelfinger sanft auf Perikard 6 und 8 legen konnte, um sich selber vor dem Schlafgehen zu beruhigen. Einige Wochen später sagte er mir, wie gut es sich anfühlte, guten Rat in „seinen Fingerspitzen“ zu haben. Seine Schlafmuster wurden mit jeder Nacht besser.

Eine Herausforderung?

Einige KollegInnen haben meinen Ansatz, die Vergangenheit des Patienten „anzuzapfen“, um kreative Tipps für deren Selbstheilung zu bekommen, in Frage gestellt. Ein Kollege sagte: „Einige Klienten wollen vielleicht gar nicht an ihre energiegeladene Jugend, zum Beispiel als Tänzer oder Tiefseetaucher, erinnert werden. Dein Rat könnte sie eher deprimieren.“

Ich muss ehrlich sagen, dass das in meiner Praxis nie passiert ist. Aber es ist natürlich immer klug, intuitiv und mitfühlend zu sein. Eine Reise in die Vergangenheit sollte niemals forciert werden.

Wo es angebracht war, habe ich kreative Bilder mit großer Wirkung benutzt, wenn ich KlientInnen (welchen Alters auch immer) auf eine Operation vorbereitet habe. Ich ermunterte sie, sich ihr liebstes Bild von sich selber vorzustellen, sei es auf einem Berg, am Strand oder in einer exotischen Gegend, in der sie ihre Ferien verbracht hatten. Dies ist auch eine sehr effektive Art und Weise, sowohl chronische als auch akute Schmerzen zu lindern. Einfache, praktische Tipps. Und sie passen so gut zu Akupunktur und Shiatsu.



Ein multidimensionaler Ansatz

Ein multidimensionaler Ansatz kann sehr effektiv sein, wenn man mit Klienten arbeitet, die an Alzheimer oder Demenz erkrankt sind. Das Programm „Artists for Alzheimer“ ermuntert TherapeutInnen und BetreuerInnen, mit ihren Klienten ins Kunstmuseum zu gehen, besonders in Ausstellungen, die auf eine gewisse Weise mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit der Klienten zu tun haben – seien sie beruflicher oder familiärer Art.

Einrichtungen für Alzheimer-Klienten – mögen sie so weit von einander entfernt sein wie Pennsylvania und England – finden es nützlich, einen Raum mit Musik, Kunst, Magazinen, Zeitungen, Möbeln und sogar Telefonen aus den 40er, 50er oder 60er einzurichten. Welches Jahrzehnt dominiert, hängt davon ab, wie alt der überwiegende Teil der Bewohner ist. Ein tiefes Eintauchen in die geliebte Jugendzeit aktiviert die Klienten, gibt Anlass zu Diskussionen, verhindert ruheloses Herumlaufen, Isolation und Angstzustände.

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

Pamela E. Ferguson unterrichtet Workshops für Fortgeschrittene in Asian Bodywork Therapy in den USA, Deutschland, der Schweiz und Österreich. Unter anderem hat sie folgende Bücher geschrieben: „The Self-Shiatsu Handbook“ („Shiatsu – Gesundheit geben und empfangen. Einfache Übungen für alltägliche Beschwerden. Selbstbehandlung und Partnerübungen“), „TAKE FIVE, the five elements guide to health and harmony“ („Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente“). Zusammen mit Debra Duncan Persinger hat sie „SAND TO SKY – Conversations with Teachers of Asian Medicine“ herausgegeben. Sie lebt in Austin, Texas, wo sie täglich Rad fährt. Sie ist 71 Jahre alt.

Dieser Artikel erschien 2014 im North American Journal of Oriental Medicine