



Foto: Markus Heimbach

Behandelte und Behandelnde zeigen sich bei der Kalifornischen Massage „berührt“

Von Hand zu Haut

Katja Rimpler und Jörg Stolzenberger | In praktisch allen Bereichen der Medizin und Pflege wurde zunehmend ein altes Werkzeug „aus der Hand“ gegeben: die Berührung

Menschlicher Kontakt von Hand zu Haut. Das Erfühlen, Ertasten und Beurteilen mittels der manuellen Sensorik. Was medizinische Apparate nicht leisten oder ersetzen können, ist der emotionale Kontakt. So ist es mit etwas Erfahrung ein Leichtes, den emotionalen Zustand eines Patienten durch schlichtes Auflegen der Hände zu ertasten und zu beurteilen. Die Art und die Frequenz des Atems geben einen ersten Hinweis auf Entspannung oder Anspannung und damit auf gehaltene Emotionen wie Angst oder Schmerz.

Potenziale

Das Potenzial der Berührung geht jedoch weit über die Informationssammlung hinaus. Über Berührungen werden Emotionen transportiert und hervorgerufen, und genau das macht oft ein gewisses Unbehagen: Menschliche Berührung ist in dieser Hinsicht nicht kontrollierbar. So wird Berührung in der Medizin und

Pflege zunehmend technisch und steril. Manuelle Behandlungsschemata ersetzen echte Begegnung. Auf der Strecke bleiben dabei auch die überaus wertvollen Beigaben einer echten, herzlichen Berührung: Beruhigung, Mut, Zuversicht, Beistand.

In einem ersten Impuls wird man ein verletztes Kind, das weint, oder ein ängstliches Kind mit einem ungeklärten Bauchschmerz normalerweise in den Arm nehmen und versuchen, es über die Art der Berührung zu trösten und zu beruhigen. Erst dann wird man zur Abklärung der Ursachen und zur Versorgung weitere Maßnahmen ergreifen. So selbstverständlich uns das in diesem Zusammenhang erscheinen mag, so überraschend wenig nimmt schlichte menschliche Berührung in der Medizin und Pflege ihren Platz ein. Das gilt für Geburtsstationen leider genauso wie für Kinderheime, Psychiatrien oder Altenheime. Der Berührungsmangel nimmt vor allem in großen Institutionen drastische Ausmaße an, während

sich im freiberuflichen Rahmen mehr Handlungsspielraum eröffnet.

Die wachsende Entfremdung und Ungeübtheit im Berührungskontakt lässt uns schließlich selbst glauben, dass man mit Berührung vorsichtig sein muss. Beschäftigt man sich mit dem Thema Berührung in der medizinischen Literatur oder der Pflegeliteratur, findet man sehr dürftige Informationen. Die Tatsache, dass menschliche Berührung und emotionale Inhalte ausgesprochen subjektiv sind und sich einer wissenschaftlichen, statistisch gesicherten Untersuchung nur schwer unterziehen lassen, dürfte zu diesem Umstand wesentlich beigetragen haben.

Mehr wagen!

Fehlende Untersuchungsergebnisse bedeuten nicht, dass es in der Berührung von Schwangeren, von Kindern und Alten, von psychisch und physisch Kranken keine Hinweise auf heilende und heilsame, auf unterstützende Potenziale gibt. In den vergangenen Jahren zeichnet sich ausgehend von der Psychotherapie über die Pflege bis in die medizinischen Bereiche glücklicherweise eine Gegenbewegung ab. Methoden, wie die Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit, die in eher exotischen, medizinfernen Nischen entwickelt wurden (siehe Kasten), werden zunehmend salonfähig. Erfahrungen mit Kalifornischer Massage zeigen

Medizinische Apparate können keinen emotionalen Kontakt herstellen

einige subjektive Beispiele, die Mut zu mehr Berührung machen und die zu mehr Wagnis auf diesem Gebiet einladen.

In anderen europäischen Ländern scheint die Notwendigkeit der Berührung schon mehr erkannt worden zu sein. So zum Beispiel in Norwegen: Dort ist die Anwesenheit eines Arztes bei den Geburten nicht üblich. Die Hebammen sind autorisiert, die Geburten durchzuführen. Unterstützung erhalten sie von so genannten „Barnepleiern“. Diese haben eine zweijährige Ausbildung absolviert. Ihre Aufgabe ist es, sich während der Geburt um die gebärenden Frauen zu kümmern, sie nach der Entbindung auf die Station zu begleiten und sie – zusammen mit der Hebamme – in der Zeit des Wochenbettes zu betreuen. Sie kümmern sich um das Wohlbefinden der Frauen und sind Stillexpertinnen. Einige Barnepleier haben eine Fortbildung in Aromamassage absolviert. Diese wird ihnen vom Krankenhaus angeboten und finanziert. Die Anwendung der Massage ist vom Arbeitgeber ausdrücklich erwünscht und wird als unterstützend angesehen. Sie wird je nach Bedarf vor, unter und nach der Entbindung angewendet und findet eine positive Resonanz bei den Frauen.

Erfahrungen

2001 beendete ich bei In-Puls Aachen meine Ausbildung in Kalifornischer Massage & Gestalt-Körperarbeit. Ich begann in eigener Praxis zu massieren. Meine erste Erfahrung in der Massage mit Schwangeren machte ich mit einer Freundin, die

ich während ihrer Schwangerschaft regelmäßig massierte. Ihre positive Resonanz machte mir Mut und Lust, Massage für Schwangere in meiner Praxis anzubieten.

Die meisten Frauen kommen in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft. Auf der einen Seite stehen körperliche Symptome wie Rücken- und Nackenschmerzen, auf der anderen Seite der Wunsch, etwas für sich zu tun, manchmal auch unspezifisch das Bedürfnis, sich durch die Berührung mehr wahrzunehmen und zu fühlen.

Technik und Anwendung

Durch meine Ausbildung habe ich verschiedene Techniken gelernt. In manchen Fällen sind gezielte tiefe muskuläre Griffe gut. Doch beschreiben die Frauen meist die Kombination von bewegt werden, stillen haltenden Griffen, langsamen verbindenden Ausstreichungen und das behutsame Einsinken in stark beanspruchte Körperregionen als wohltuend. Die Berührung des ganzen Körpers wird als besonders positiv erlebt. Nach den Massagen ergeben sich oftmals bewegende Gespräche. Die Frauen teilen ihre Ängste, Verunsicherungen und auch Freuden mit. Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit bestehen nicht nur aus angewendeten Massagetechniken. Die Besonderheit ist, der Schwangeren einen geschützten Raum zu eröffnen, um sich wahrzunehmen und in Kontakt zu kommen. Der gestalttherapeutische Ansatz der Ausbildung kommt gerade hier zum Tragen und unterstützt mich in der Begleitung der Frauen.

Im Westfälischen Zentrum Herten – Psychiatrie und Psychotherapie wer-

den derzeit im Rahmen der beruflichen Weiterbildung und Gesundheitsfürsorge Fortbildungen in Kalifornischer Massage & Gestalt-Körperarbeit für das Klinikpersonal angeboten. Ein Fokus der Kurse liegt auf dem gesteigerten Wohlbefinden der MitarbeiterInnen während des Klinikalltags. Sich als Arbeitskollegen gegenseitig zu berühren, Selbsterfahrungserlebnisse zu teilen und authentisches Miteinander während der Kursstunden und darüber hinaus gemeinsam zu leben, führt zu einer Intensivierung des Kontakts der Mitarbeiter untereinander. Darin liegt ein wesentliches nachhaltiges Potenzial der Fortbildungen. Ein weiterer Effekt der Kurse ist die Einbindung emotionaler Berührungsqualitäten in den Arbeitsalltag in Form von herzlicherem Umgang mit den Patienten, kurzen Berührungseinheiten während der alltäglichen Pflege oder Massagen. Langfristige Effekte der Fortbildungen beim Klinikpersonal (Kontakt miteinander, Wohlgefühl, Arbeitsmotivation) sollen durch regelmäßige Mitarbeiterbefragungen erfasst werden. Effekte der Kalifornischen Massage beim Patienten werden mittels standardisierter Fragebögen evaluiert.

DIE AUTORINNEN

Katja Rimpler arbeitet als Dozentin für Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit am Lehrinstitut In-Puls in Aachen. Sie ist Feldenkraispädagogin und Gymnastiklehrerin.

Kontakt:

E-Mail: mail@Kalifornische-Massage-Bonn.de

www.KalifornischeMassageBonn.de

Jörg Stolzenberger ist Mitbegründer des Lehrinstituts für Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit In-Puls in Aachen. Er ist Heilpraktiker, Gestalt- und Körpertherapeut und absolvierte seine Ausbildung in Esalen-Massage am Esalen-Institut, Kalifornien.

E-Mail: info@KalifornischeMassage.de

IM DETAIL

Esalen

In den 1960er Jahren wurde in Big Sur, einem abgelegenen Ort an der Kalifornischen Steilküste, das Esalen-Institut gegründet. Es verstand sich als alternatives Bildungszentrum, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, das gerade in der Psychotherapie von Aldous Huxley postulierte „Human Potential“ zu erforschen. Das psychologische Menschenbild war im Begriff sich zu wandeln. An Stelle der von Sigmund Freud geprägten Idee eines triebhaft handelnden und in der Geschichte der Vergangenheit fixierten, neurotischen Wesens trat ein neues, humanistisches Menschenbild. Es geht davon aus, dass es in jedem Menschen ein unentdecktes und ungelebtes höheres Potenzial gibt, das noch unerkannt in der Tiefe jenseits allen Vorstellungsvermögens darauf wartet, entdeckt zu werden.

Die Neugier der Forschung zielte nun darauf, günstige Bedingungen zu schaffen, die dieses Potenzial an die Oberfläche treten lassen. Die östlichen Lehren und Praktiken wie Meditation und Yoga lieferten hierzu eine reichhaltige Palette von Anregungen. Esalen wurde bald bekannt als ein Platz, an dem sich westliche und östliche Philosophien, Techniken und Sichtweisen miteinander verbinden konnten. Inanfangs eher experimentellen Workshops und unter dem Einfluss von Philosophen, Psychologen, Künstlern und religiösen Denkern, die immer

wieder in Esalen lebten und lehrten, entwickelte sich der Platz als Brutstätte der humanistischen Psychologie, deren berühmtestes Kind, die Gestalttherapie, von Fritz Perls maßgeblich während seiner Zeit in Esalen herausgearbeitet wurde.

Parallel dazu entwickelten sich in Esalen neue Formen von Körperarbeit. Unter dem Einfluss östlicher Körpermodelle und meditativer Aspekte entstand in den Jahren aus der Schwedischen Massage die Esalen-Massage. Immer wieder kamen Lehrer nach Esalen und trugen mit ihren Ideen zur Weiterentwicklung der Körperarbeit bei. So lehrte etwa Ida Rolf in Esalen tiefe strukturelle Körperarbeit, die unter dem Namen Rolfing bekannt wurde, und Moshe Feldenkrais seine nach ihm benannte Methode. In den letzten 30 Jahren wurden neben der Gestalttherapie und anderen humanistischen Ansätzen diese Methoden der Körperarbeit auch in Europa bekannter.

In Aachen bietet das Institut In-Puls seit 1998 eine Fortbildung in Kalifornischer Massage & Gestalt-Körperarbeit an, eine Weiterentwicklung der Esalen-Massage, die besonders den gestalttherapeutischen Ansatz in die Massage einbindet. Beim Erlernen der Massageform richtet sich das Hauptaugenmerk weg vom Klienten, hin zum Behandler und dessen Befinden während der Arbeit.