

Meine Gedanken zur Osteopathie und CranioSacralen Therapie

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben so lebenswert machen“ (Guy de Maupassant)

Die Menschen kommen zu uns mit einem persönlichen, körperlichen Anliegen. Unser Expertentum ist dort gefragt, wo es um therapeutisch-osteopathisch-medizinisches Wissen geht. Dort stellen wir unser Wissen und die Fingerfertigkeit zur Verfügung. Die Grundannahme, dass körperliche Beschwerden sich in bio-psychisch-sozialen Ursachen begründen, ist richtungweisend für die Behandlung. Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Auf dem Behandlungsweg, dem Entwicklungsweg, dem Lösungsweg des Patienten ist es unsere Aufgabe eine einfühlsame Begleitung zu sein. Wir bauen körperliche Barrieren ab und lösen Spannungen, die den Prozess behindern. Das erleichtert es dem Patienten sich körperlich zu spüren. Die körpereigene Antwort findet im Patienten statt. Es entsteht eine Klarheit, die ein Erkennen und Verstehen ermöglicht. Daraus erwächst die Möglichkeit zur Veränderung und Problemlösung.

Wir haben dabei die Verantwortung für unser therapeutisches Handeln und den Prozess.

Durch die Personzentrierte Gesprächsführung habe ich gelernt, dass jeder Mensch der Experte für sich selbst ist. Er braucht Begleitung und Unterstützung darin, die für ihn selbst gangbaren Schritte zu erkennen und zu gehen. Der körperliche und emotionale Lösungsweg liegt in ihm. Eine Behandlung (verbal und physisch) basiert auf Resonanzen. Absolute Neutralität ist nicht möglich, da sich der Behandelte damit auseinandersetzen muss. Die Offenheit, Wertschätzung und Empathie ermöglichen es dem Therapeuten / der Therapeutin jedoch, für den Patienten / die Patientin den Raum für seine Entwicklung offen zu halten.

Therapeutisch gibt es eine Vielzahl von Herangehensweisen. Keine Methode ist für alles passend. Die therapeutisch grundlegende Frage lautet: „Was kann ich mit meinen Kenntnissen für den anderen Menschen tun?“

Die Behandlungstechnik der Somato-Emotionalen-Entspannung (SEE) bietet den Vorteil, dass die körperliche Reaktion des Behandelten für den Therapeuten, die Therapeutin unmittelbar spürbar ist. Das erleichtert dem Behandelten die innere Suche und ermöglicht es ihm, konkreter am eigenen Thema zu bleiben. Denn der/die Therapeutin spürt, wenn die Verbalisierung vom Verstand gesteuert wird. Sie ist dann nicht mehr deckungsgleich mit den körperlichen Reaktionen.

Thema: **Osteopathie / CranioSacrale Therapie & Focusing**

Mein Anliegen ist es, durch die Verknüpfung der Osteopathie / CranioSacralen Therapie mit der Methode des Focusing, dem Patienten zu erleichtern, seine Empfindungen in Worte zu fassen. Dadurch wird körperlich Empfundenes begreifbar.

Focusing ist das Sprechen über das körperliche Empfinden.

Focusing basiert auf den drei Grundhaltungen von Rogers, der Empathie, der Wertschätzung und der Authentizität.

Diese ermöglichen dem Klienten ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, um sich geschützt zu fühlen, in den Selbstexplorationsprozess einzutreten.

Die Focusing Sitzung ist eine Form der Gesprächsführung im Sitzen. Die Focusing Methode wurde von E. Gendlin entwickelt.

Die Focusing-Methode nach Eugene Gendlin

Positive und negative Gefühle und Gedanken rufen unmittelbar körperliche Reaktionen und Empfindungen hervor. Zu Beginn sind diese häufig nur unkonkret empfindbar. Nach und nach kann man ihre Bedeutung erkennen. Es ist ein Prozess der Selbstexploration. Gendlin hält die im Körper empfundene Selbstexploration für einen wichtigen Bestandteil um kongruentes Erleben zu erfahren.

Für den Veränderungsprozess gibt es drei zentrale Begriffe: Felt Sense, Felt Shift und den Focusing Prozess.

Felt Sense = gefühlte Bedeutung, d.h., die innere Empfindung wahrzunehmen „da ist etwas“
Wenn sich der Felt Sense entfaltet und entwickelt, beginnt der Focusing Prozess. Es ist ein suchender, innerer Prozess, der meist im Brustkorb oder Bauch gespürt wird. Das unkonkrete Gefühl des Felt Sense wird exploriert und konkretisiert, bis seine Bedeutung erfahrbar wird. In diesem Prozess kommt es zu einer Vertiefung und Änderungen der Empfindungen. Diese werden geäußert und beschrieben. „Wie fühlt sich das an?“ Der Prozess mündet in einem Felt Shift.

Felt Shift = gefühlte Veränderung, bedeutet, den Moment des Wechsels der Empfindung in eine Lösung oder Entspannung.

Der Focusing Prozess kann an inneren Barrieren blockiert sein. Während des Prozesses kann es sich im Körper unangenehm, drückend und angespannt anfühlen. Der Ausgangspunkt des Focusing ist die innere Resonanz auf ein Thema, eine Fragestellung, eine Situation.

Sechs Schritte des Focusing Prozesses

0. Das Anliegen klären, weswegen der/die KlientIn zum Gespräch kommt

1. Freiraum schaffen: Ankommen, sich Sammeln, Atmung wahrnehmen, Kontakt zum eigenen Körper aufnehmen

2. Den Felt Sense bilden: aufmerksam und achtsam die diffuse körperliche Resonanz wahrnehmen, die zu dem Thema oder Problem passt. Dann eine genauere Beschreibung der Empfindung anregen.

3. Einen „Griff“ finden: Spüren, dass das körperliche Empfinden zu der geschilderten Thematik gehört.

4. Die Resonanz auf diese Passung „Griff“ spüren. „Welches Wort geht von dem körperlichen Empfinden aus?“ Passt das zum Körpergefühl / Felt Sense?

5. Fragen an den Felt Sense stellen:

„Wie ist die Art des Gefühls genauer?“

„Was ist das schlimmste Empfinden daran?“

„Was müsste als nächstes passieren?“

„Wie fühlte es sich an, wenn all dies gelöst wäre?“

6. Annehmen: offen sein für eine körperliche Veränderung.

Die Arbeitsbeziehung ist im Focusing inhaltlich non-direktiv und prozessaktivierend. Allerdings können durch die focusing-typischen Vorschläge andere innerpsychische Prozesse aktiviert werden. Die Vorschläge sollen den Selbstexplorationsprozess fördern. Das sollte auch der Klient prüfen.

Focusing will immer den Felt Sense und die Selbstkonzepte ins Fließen bringen.

Literatur: Gespräche einfühlsam führen, Bd. 1, S. 125 ff., M. Behr

Osteopathie / CranioSacrale Therapie / Somato Emotionale Entspannung (SEE)

Sammlung aus dem praktischen Arbeiten:

Therapieanlass:

A) Der Patient, die Patientin schildert körperliche Beschwerden.

B) Die Methode der Somato Emotionalen Entspannung (SEE) ist bekannt und es besteht der Wunsch auf die emotionalen Spannungen oder ein persönliches Thema einzugehen.

Dabei ist die Herangehensweise aus zwei Richtungen möglich.

-Es besteht eine konkrete Fragestellung zu einem persönlichen, meist zwischenmenschlichen Thema. Wie ist das körperlich-emotionale Empfinden dazu? Wie verändert es sich?

-Welches Thema steckt in einer körperlich-emotionalen Spannung?

Herangehensweise:

Im General Listening lassen sich geweblich-strukturelle Spannungszüge von emotionalen Spannungen unterscheiden. Gewebezüge verlaufen entsprechend der anatomischen Strukturen.

Emotionale Spannungen wirken im Gewebe unruhig, chaotisch, aufgeladen. Sie können großräumig oder sehr klein, fast punktförmig erscheinen.

Grundsätzlich ist es für die emotionale Entspannung hilfreich, zuerst für eine strukturelle und statische Ausgewogenheit zu sorgen. Dadurch werden innere Räume weiter, das gewebliche Resonanzvermögen wird freier. Es entsteht mehr Klarheit im Empfinden. Der Körper wird sich seiner Selbst bewusst. Das bewirkt im emotionalen Erleben eine bessere Verarbeitung und Pufferung im Soma.

Eine Grundlage für das Führen des therapeutischen Prozesses, ist das durchgängige Wahrnehmen des craniosacralen Rhythmus (CSR). Dieses individuell weit und eng werden des Körpers zeigt Veränderungen und Barrieren während der Behandlung an. Im Vertiefungsprozess kann es zu einem Stoppen des CSR kommen. Dann wird es als Stillpoint bezeichnet. Darin orientiert sich der Körper neu und sucht einen Lösungsweg. Stoppen kann auch eine Flucht aus dem Körper signalisieren. Dabei findet keine Vertiefung der Spannung statt, sondern es ist eine Leere spürbar. Wichtig ist es dann, den Patienten daraus zurück zu führen, weil darin kein Erkenntnisgewinn zum eigentlichen Thema möglich ist.

Zu A) bei körperliche Beschwerden

Solange eine körperliche Beschwerde geweblich-strukturell behandelt wird, werden ausschließlich Gewebetechniken der Osteopathie angewandt.

Es findet keine Mischung mit Techniken der SEE statt. Das gilt auch, wenn emotionale Prozesse zeitgleich spürbar im Körper ablaufen. Diese dürfen sie sich entladen, können auch

benannt werden, aber die Aufmerksamkeit der Behandlung bleibt ungeteilt auf der Strukturebene. Andernfalls entsteht im Körper Verwirrung darüber, worauf er eingehen soll. Der Behandelte muss wissen und einwilligen, wenn die emotionale Seite beleuchtet werden soll.

Zu B) Somato Emotionalen Entspannung (SEE)

Es ist hilfreich, wenn vorab über ein Thema oder eine Situation gesprochen wird, die Anlass für die Behandlung ist. Es kann auch die momentane Lebenssituation sein, in der sich jemand befindet. Die Frage ist dann, wo es sich körperlich niederschlägt; wie die körperliche Reaktion ist; ob diese Gedanken auch im körperlichen Geschehen erfahrbar sind.

Während der Behandlung verändern sich großflächige emotionale Spannungen nach recht kurzer Zeit zu dichteren Spannungspunkten. Darin wechselt der emotionale Ausdruck meistens. Im Focusing wäre das nach dem Felt Sense das Erkennen des „Griffs“. Hier hakt der Körper ein. Behandler und TherapeutIn spüren die punktuell körperlichen Erscheinungen deutlich. Deren Inhalt gilt es zu entschlüsseln. Es entsteht ein nonverbaler Dialog auf der somatischen Ebene. Durch die verschiedenen Techniken der SEE kann entweder die Verdichtung unterstützt werden oder Freiraum geschaffen werden. Das Soma antwortet mit verschiedenen Reaktionen, wie zum Beispiel Hitze oder Bewegungen. Die Bewegungen können kleinräumig oder in größeren Körperbewegungen stattfinden.

Für den Behandelten ist es von Vorteil auch darüber zu sprechen. Dadurch entsteht mehr Verständnis. Körper, Geist und Emotion sind gleichrangig und möchten sich gegenseitig verstehen. Es geht dabei einzig um das Empfinden in diesem Menschen. Wenn das körperlich-emotionale Geschehen nicht ins Bewusstsein gehoben wird, fragt sich der Behandelte womöglich nach der Behandlung, was mit ihm geschehen ist. Es bleibt vage und wird schneller wieder unter den Schutz von Anspannung gestellt. Denn der Weg in die Schutzspannung bleibt immer offen. Emotionale Spannungen vergehen selten vollständig. Sie verlieren aber an Bedeutung und Intensität. Sie werden leiblich integriert. Da der Prozess bei länger bestehenden Spannungen nur langsam und gegen innere Widerstände voran geht, sollten Auswege und Freiräume geschaffen werden. Der Prozess wird in der Geschwindigkeit begleitet, die für den Behandelten angemessen ist. Der/die TherapeutIn aktiviert den Prozess einfühlsam und baut Barrieren ab. Die vom Behandelten empfundenen Inhalte der emotionalen Spannungen benennen zu können, ist ein wichtiger Schritt.

Gleichzeitig ist die Aktivierung von Ressourcen bedeutend um Kraft zu schöpfen und eine Verarbeitungszeit einzuräumen. Der Spannungspunkt kann in einer späteren Behandlung nochmal erkundet werden. Manche Spannungspunkte werden in ähnlichen Lebenssituationen immer wieder spürbar.

Für Menschen, die sich ihrer selbst bewusst sind, ist das sich selbst Erspüren in der SEE deutlich einfacher. Dann sind auch die Empfindungen von Behandeltem und BehandlerIn oft deckungsgleich.

In der SEE gibt es kein biografisch, chronologisches Vorgehen, sondern eine momentbezogene Wahrnehmung von emotionalen Inhalten. Das kann es im Verständnis für den Behandelten, die Behandelte und den Therapeuten, die Therapeutin schwierig machen.

Die SEE-Behandlung kann durch energetisches Behandeln unterstützt werden. Energie ist immer ein Anteil darin. Sie kann frei fließen, wo auch Gewebe und Räume geöffnet sind. Es ist abzuwägen ob Energie in ein System geben werden soll. Es bedeutet eine deutliche Einflussnahme auf den Entwicklungsprozess. Die Geschwindigkeit der Erkenntnis soll im Behandelten selbst geschehen. Dann kann er es auch nachvollziehen und annehmen. Erst dann geschieht ein Einverständnis zur Veränderung, und das ist eine Grundvoraussetzung für die Integration.

Wenn über Energie als grundsätzliche Lebenskraft gesprochen wird, sind andere Behandlungsmethoden nötig. Diese inhärente Kraft entsteht in der Stille. Das erfordert auch von dem/der TherapeutIn, das Spüren auf diese Kraft einzustellen. Die somatische, mentale und emotionale Ebene ist dann im Einzelnen nicht mehr von Bedeutung und nicht im Fokus. Diese Behandlungstechniken gehören zur Biodynamischen und Bioenergetischen Osteopathie.