

Jenseits der Worte

„Die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen ist eine extrem körperliche Arbeit“, sagt der „Lebenstänzer“ Felix Grützner. Er leitet Seminare für Mitarbeitende der palliativen Versorgung und tanzt auf Trauerfeiern.

FELIX GRÜTZNER

„Wortlose Botschaften“ – so lautet ein Titel für Workshops, die Felix Grützner für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Palliativstationen, stationären Hospizen oder ambulanten Diensten durchführt. Sein Ziel ist es, die Sensibilität dafür zu wecken und zu stärken, wie sehr Menschen vor allem in Krisensituationen auch jenseits der gesprochenen Sprache kommunizieren. Eine Geste, ein Blick, die Körperhaltung – sie sprechen häufig aus, wofür die Worte fehlen. Manchmal hört man Patienten oder Bewohner sagen, dass es besser gehe und sie schon klar kämen. Schaut man aber auf ihre Körpersprache, dann liest man eine andere Botschaft: Es geht ihnen nicht wirklich besser und von Klarkommen kann nicht die Rede sein.

Wie kommt der Tanz in die Palliative Care?

Im Grunde ist es nichts Neues, was der promovierte Kunsthistoriker, Tänzer und Choreograph den Menschen näherbringen möchte. Intuitiv lesen Menschen immer auch die Signale der Körper-

Intensive Gefühle äußern sich häufig über unsere Körpersprache mit Mimik, Gestik und Haltung. Worte braucht es dazu nicht.

Fotos (2): © P. Novak / B. Neumann



sprache, aber sie schauen viel zu selten bewusst hin, so seine Erfahrung. Das gelte nicht zuletzt auch für den eigenen Körper. Deshalb verbindet der Lebenstänzer in seinen Seminaren immer Aspekte der non-verbalen Kommunikation mit dem wichtigen Feld der Selbstsorge: „Wenn ich lerne, meinen eigenen Körper besser wahrzunehmen, dann kann ich Situationen besser einschätzen und Entscheidungen treffen. Weil ich dann merke, wie ich mich halte oder wie ich zu jemandem oder zu einer Situation stehe. Eine gute Selbstwahrnehmung ist der beste Schutz vor Überlastung und Burn-out.“

Wie alles begann

Geprägt durch viele biografische Erfahrungen aus der Kindheit von Felix Grützner – u.a. als Messdiener und Ballettschüler – entwickelte sich der Tanz als sein Medium: „Tanzen war für mich immer schon mein ureigenes Ausdrucksmittel, im Grunde seit ich laufen konnte.“ Animiert vom Pfarrer seiner Heimatgemeinde am Stadtrand von Düsseldorf tanzte er bereits als Kind in der Kirche. „Was für mich zunächst so gar nicht zusammenpassen wollte – hier die katholische Liturgie, dort der Ballettsaal – fügte sich dann doch zu einer Idee, die an einem Pfingstsonntag Gestalt annahm. In einer Gruppe junger Erwachsener, die alle keine tänzerische Vorbildung hatten, erzählten wir körper-sprachlich und tänzerisch den Bericht des Neuen Testaments nach. Dies war der Beginn für eine kontinuierliche Entwicklung“, weiß Grützner rückblickend.

In der Folge tanzte er im Kirchenraum auch zu anderen Anlässen, so auch zum Totengedenken im November – und dies übrigens ganz unabhängig von der Konfession. Er versteht sich als ökumenischer Tänzer. „Die positiven Reaktionen trauernder Menschen auf meine Tänze zu Allerseelen oder zum Totensonntag brachten mich auf die Idee, dass Tanz auch bei der Begräbnisfeier selbst passen könnte.“ Unterstützt und ermutigt von „Trauer- und Krisenexpertin“ Monika Müller und dem Bestatter Fritz Roth entstand die Idee, Körpersprache und körperlichen Ausdruck stärker in der Aus- und Weiterbildung



„Auch ohne Worte sind wir niemals sprachlos“, so Lebenstänzer Felix Grützner.

in der Palliative Care und Trauerbegleitungskursen zum Thema zu machen.

Emotionen und Körpersprache

Felix Grützner sieht sich nach mehrjähriger Erfahrung in der Palliative Care immer noch als Exot, empfindet seinen Blick von außen aber als seine Stärke. Ausgehend von einfachen Körperübungen, die Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen lösen (→ Übungen auf den folgenden Seiten), schaut er in seinen Seminaren mit den Teilnehmenden zunächst auf die Körpersprache in Alltagssituationen: Wie zeigen wir Emotionen in Mimik, Gestik oder Körperhaltung? Dabei schaut er auch auf die Körpersprache in der Arbeit und in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen. Wie zeigen

sich dort Gefühle wie Angst, Ungeduld, Wut, Trauer – oder Gelassenheit, Zuversicht und Gleichmut? Der Blick gilt dabei immer allen Beteiligten: den Patienten/Bewohnern und Angehörigen ebenso wie den Begleitern.

„Ich gehöre nicht zu denjenigen die behaupten: Schau auf den Körper und dann weißt du alles. Aber ich bin der Überzeugung, dass der Blick auf den Körper und die Einbeziehung seiner Botschaften die Basis verbreitert, auf der wir eine Situation einordnen und dann die nächsten Schritte planen können“, so die Erfahrungen Grützners.

Selbstsorge tänzerisch erfahren

Zum Ende seiner Tagesseminare hin erarbeitet er mit den Teilnehmenden kurze Choreographien, die Begegnung oder Begleitung in einfachen Bewegungen körperlich ausdrücken. Dies ermöglicht den Teilnehmenden andere experimentelle Erfahrungen als beispielweise vertraute Gespräche in Supervisionen dies tun. „Im Tanz kann so jede Person für sich vor allem die emotionalen Aspekte ihrer Arbeit betrachten, ohne diese benennen oder gar aussprechen zu müssen.“ Hier geht es dem Lebenstänzer insbesondere auch um die Selbstsorge, denn über die Bewegung kommen Menschen auch mit Teilen von sich selbst in Berührung, die sie sonst nicht sehen – weil sie nicht können oder nicht wollen. „Da kann es zu heilsamen Überraschungen kommen, wenn etwa die Pflegedienstleitung einer Palliativstation merkt, wie intensiv sie selbst das Gefühl der Hilflosigkeit kennt – wo sie doch sonst diejenige ist, die von Berufs wegen stets Halt und Stütze bietet“, weiß Grützner zu berichten. So kommt bei den gemeinsamen Lockerungsübungen oder beim Nachstellen von Alltagssituationen auch viel Bewegung in ein Team, welche häufig von einem Lachen und einer freudigen Stimmung getragen ist.

Einen praktischen Einblick in seine Seminare ermöglichen die auf den nachfolgenden Seiten beschriebenen Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Lockerung, in die Felix Grützner einführt und diese anleitet.

Selbstwahrnehmung & Körpergefühl

Wer kennt es nicht, das Gefühl, „wuschig“ zu sein, „aus der Mitte“ oder „neben sich“. Der Alltag im Pflegeberuf ist höchst anspruchsvoll und körperlich wie seelisch anstrengend. Viele Faktoren sind dafür verantwortlich, nicht zuletzt die hohe emotionale Belastung, die ein fürsorglicher Umgang mit den Patienten oder Bewohnern häufig mit sich bringt. Wenn wir uns dann manchmal wie der Hamster im Rad oder noch schlimmer wie in einem Mahlwerk fühlen, dann gibt es Impulse wie z. B.: „Ich muss hier mal

raus.“, „Ich brauche Abstand und Ruhe.“ Es gibt viele Wege, dies zu erreichen. Manche machen einen Spaziergang, andere haben eine Sportart gefunden, die ihnen dabei hilft, eine Kultur des „Zu-sich-Kommens“ und „Abstand-Gewinnens“ zu entwickeln.

Es gibt aber auch Menschen, die erst dann ihr Ruhe- und Entspannungsbedürfnis registrieren, wenn der Körper deutliche Signale gibt: Wenn der Nacken mal wieder knochenhart ist und Kopfschmerzen macht, wenn selbst im Liegen die Rückenmuskeln in Dauer-Habachtstellung sind und schmerzen.

Hier braucht es sanfte aber wirksame Methoden, die ein Körpergefühl entstehen lassen, mit dem schon vor dem ersten Schmerz Spannung und Unwohlsein wahrgenommen werden und für Abhilfe gesorgt werden kann.

Die folgenden einfachen Körperübungen sollen beispielhaft zeigen, wie schon mit sehr geringem Aufwand viel erreicht werden kann: Abstand zum Alltag gewinnen, die Selbstwahrnehmung stärken, Körpergefühl entwickeln. Diese Übungen lassen sich auch angeleitet gut in einer Kleingruppe umsetzen. ▷

MATERIAL
zu dieser
Ausgabe

HEIDI RÖTHLISBERGER

Mehr Leichtigkeit im Alltag

Starke Geschichten für mehr Lebensqualität

Broschüre

Die Lebensqualität der alten, schwerkranken und sterbenden Menschen sowie die der Angehörigen liegt Pflegenden täglich am Herzen. Viele der Aufgaben fokussieren auf dieses Ziel und stehen im Mittelpunkt der Begegnungen. Um diese Aufgabe aktuell und auch in Zukunft gut meistern zu können, müssen Palliative-Care-Tätige im Sinne einer guten Selbstpflege auch auf ihre Belange, Bedürfnisse und Anliegen achten.

pflegen: palliativ bietet allen Mitarbeitenden in diesem Materialpaket mit der Broschüre und der CD *Mehr Leichtigkeit im Alltag – Starke Geschichten für mehr Lebensqualität* die Möglichkeit, sich bewusst mit den verschiedenen Fragen des Alltags auseinanderzusetzen.

Die Texte der bekannten schweizer Autorin und Fachfrau, Heidi Röthlisberger, sind als eine Form von Selbstcoaching zu verstehen. Sie formulieren Fragen, die zwar immer irgendwie da sind, denen man sich aber aus verschiedenen Gründen nicht genügend widmet. In der Palliativversorgung Mitarbeitende schaffen so die Voraussetzung, um ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen und dies in ihrer Arbeit an andere weitergeben zu können.

Die Texte der bekannten schweizer Autorin und Fachfrau, Heidi Röthlisberger, sind als eine Form von Selbstcoaching zu verstehen. Sie formulieren Fragen, die zwar immer irgendwie da sind, denen man sich aber aus verschiedenen Gründen nicht genügend widmet.

Die liegende Acht

Vorbereitung:

Tragen Sie bequeme Kleidung und Socken. Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Armlehnen oder auf einen Hocker. Sitzen Sie eher am Rand der Stuhlkante. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden, die Beine geöffnet (ca. 90 Grad-Winkel) und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Richten Sie den Rücken auf – ohne zu viel Spannung – und schließen Sie die Augen.

Der Augensinn ist sehr mächtig. Schließen wir die Augen nehmen wir mehr über die anderen Sinne wahr. Bei dieser Übung geht es darum, unseren Körper und einzelne Körperteile bewusst zu erspüren.

Die Übung:

Erspüren Sie die beiden Stellen, mit denen Sie intensiveren Kontakt zum Stuhl bzw. Hocker haben: die Sitzbeinhöcker. Kreisen Sie nun mit dem gesamten Oberkörper zunächst einige Runden um den rechten Sitzbeinhöcker, dann um den linken (Achtung: Kein Bauchtanz). Verbinden Sie dann die beiden Kreise zu einer Acht, die auf dem Stuhl/Hocker liegt. Atmen Sie während all dem ruhig weiter. Im Kreisen lassen Sie nun Ihre Wahrnehmung, ausgehend vom Hocker, den ganzen Rumpf in Etagen hinaufwandern: Was spüren Sie genau vom Kontakt mit dem Stuhl/Hocker, was spüren Sie von Bauch und Rücken, was vom Brustkorb. Schließlich konzentrieren Sie sich auf den Kopf, auf Gesicht, Kopfhaut, Hinterkopf. Dann lassen Sie im Kreisen Ihre Gedanken zur Decke hinaufwandern, so als seien Sie mit einer dünnen Schnur, die aus Ihrem Scheitel

Fotos (4) © Blindtext



kommt dort befestigt. Nach einer gewissen Zeit kommen Sie mit den Gedanken wieder zurück zum Stuhl/Hocker und erspüren, wie Ihr Körper Druck auf ihn ausübt. Dann lassen Sie die Acht ganz langsam – unter kleiner werden in den Bewegungen – verklingen. Am Ende bleibt ein inneres leichtes Pulsieren zurück. Dann kommen Sie ganz zur Ruhe, sitzen einen Moment still. Öffnen Sie die Augen weit, blinzeln Sie kräftig und lassen Sie den Augensinn wieder wachwerden, bewegen Sie sich auf dem Stuhl locker hin und her – auch Nacken, Arme und Beine.

Ziel:

Diese Übung bringt uns zu uns selbst, konzentriert und schafft Abstand zu dem, was vorher war. Körper und Geist werden „synchronisiert“, wir kommen in den Augenblick hinein und unterbrechen endlose Gedankenketten. Die Übung wirkt entspannend und belebend zugleich, Stress wird gemindert. Wir lernen, unseren Körper zu erspüren und stärken unsere Selbstwahrnehmung.

Dauer:

Etwa 8–10 Minuten

Der lachende Buddha

Vorbereitung:

Nehmen Sie die gleiche Position wie bei der liegenden Acht ein. Nun aber lassen sie die Augen geöffnet.

Die Übung:

1 Phase 1 – Das Buch lesen

Sie nehmen beide Arme vor den Körper und winkeln die Unterarme leicht an. Die Ellenbogen zeigen Richtung Magen, die Handflächen weisen schräg nach oben, in Verlängerung der Unterarme. Der Rücken ist nach hinten hinaus gewölbt, der Bauch leicht eingezogen. Auch der Kopf folgt der Wölbung des Rückens, der Blick geht schräg nach unten auf die Handflächen, so als läsen Sie ein Buch.

2 Der Übergang – Das Buch schließen und das Fenster öffnen

Sie richten langsam den Rücken auf und nehmen dabei auch die Arme mit, bis die Oberarme waagrecht stehen und die Unterarme im rechten Winkel nach oben weisen. Sie schauen in die flachgeöffneten Handflächen, denn auch Ihr Blick hat sich aufgerichtet. Von dort versuchen sie die Ellenbogen vom Körper weg zu schieben, bis Sie merken, wie Ihre Schultermuskulatur zu arbeiten beginnt. Dann öffnen Sie die abgewinkelten Arme wie die beiden Flügel eines Fensters. Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben und der Hals lang.

3 Phase 2 – Buddha lacht

Sie führen die Arme weiter, bis beide seitlich von ihrem Körper stehen, die Oberarme weiterhin waagrecht, die Unterarme unverändert angewinkelt. Nun bewegen Sie beide Hände nach oben und aufeinander zu bis sie sich über Ihrem Kopf treffen, nicht aber berühren. Auf dem Weg dorthin drehen sie die Handflächen nach außen, schräg nach oben. Halten sie die Schultern unten, wenn Sie die Arme anheben. Mit dem Anheben der Arme richtet sich der Rücken weiter auf, Brustbein und Blick zeigen jetzt schräg nach oben, vom Körper weg – ganz so, als schauten Sie in

die aufgehende Sonne oder einfach in den blauen Himmel hinein.

Atmung:

Atemrhythmus: Lesen Sie im Buch, so atmen Sie aus. Öffnen Sie das Fenster, so atmen sie ein. Der lachende Buddha macht eine Atempause, beim Schließen des Fensters wird dann wieder ausgeatmet. Aber erst die Bewegung üben, dann auf die Atmung achten.

Ziel:

Der lachende Buddha ist eine Bewegung, mit der die gesamte Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur durchbewegt wird. Darüber hinaus führt sie in zwei ganz unterschiedliche Körperhaltungen. Phase 1 ist die nach Innen gerichtete Haltung, in der wir auf uns selbst achten und hören. Phase 2 ist die totale Öffnung für das, was wir von außen wahrnehmen. Wir vergegenwärtigen uns hier zwei wesentliche Aspekte unseres täglichen Lebens: Sich zurückziehen – sich öffnen. Die Körperübung lässt uns verinnerlichen, dass es beide Teile braucht, die Besinnung auf uns selbst ebenso wie die Öffnung für Eindrücke von außen.

Dauer:

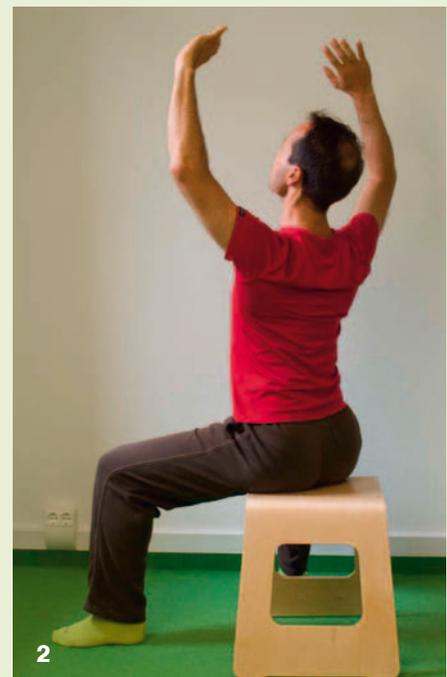
Die Übung sechs Mal wiederholen; dann pausieren, Körper lockern und ggf. nochmals wiederholen. n

DR. PHIL. FELIX GRÜTZNER

Tänzer und Choreograph, Kursleiter für Palliative Care (DGP) und Projektleiter bei ALPHA, der Ansprechstelle des Landes Nordrhein-Westfalen für Palliativversorgung Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung. Er leitet Seminare zu den Themen Körpersprache und Selbstsorge für Menschen in der Palliative Care www.lebenstaenzer.de



1



2



3