

Martin Suschek

Hospiz Anna Katharina
Am Schlossgarten 7, 48249 Dülmen
Tel.: 0 25 94 - 78 21 20

Die Sprecher des Arbeitskreises:

Jürgen Goldmann

Bonn Lighthouse
Bornheimer Str. 90, 53111 Bonn
Tel.: 02 28 - 3 13 04
Fax: 02 28 – 63 13 95
info@bonn-lighthouse.de

Karin Leutbecher

Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst (AHPD)
Bahnhofstr. 137, 44623 Herne
Tel.: 0 23 23 - 9 88 29 0
Fax: 0 23 23 - 9 88 29 10
ahpd@evk-herne.de



Der Wald der Schwankenden – Bewegung und Körpersprache in Hospizarbeit und Palliative Care

Felix Grützner



Dr. Felix Grützner,
Foto: Angelika Böll

Wo Sprache versagt oder unzureichend erscheint, da haben wir Menschen die Fähigkeit auch wortlos zu kommunizieren. Mimik, Gestik und Körperhaltung geben unserem Befinden, unserer Meinung, unseren Wünschen Ausdruck. Dies gilt besonders für extreme Lebenssituationen, wie sie die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen darstellt. Der Blick auf den Körper und seinen Ausdruck ist jedoch nicht nur im Miteinander von Bedeutung. In der Selbstsorge ist unser Körper wertvoller Gradmesser für das eigene Befinden. Seit vier Jahren führe ich regelmäßige Seminare und Workshops für Menschen durch, die

als Haupt- oder Ehrenamtliche in Hospizen, Hospizdiensten und palliativmedizinischen Einrichtungen tätig sind. Ziel dieser Seminare ist es, für die ‚wortlosen Botschaften‘ zu sensibilisieren und die positive Wirkkraft

der Körperarbeit spürbar zu machen. Feste Bestandteile dieser Weiterbildungen sind zwei unterschiedliche Aspekte: die non-verbale Kommunikation mit Patienten, Bewohnern und Kollegen sowie die Begegnung mit sich selbst im Rahmen von Self Care und Burn-out-Prophylaxe.

Aber der ‚Weg über den Körper‘ kann Widerstände wecken. Nicht allein die Bitte, bequeme Kleidung zu tragen und dicke, wollene Strümpfe mitzubringen, lässt manchen Seminarteilnehmer im Vorfeld nervös werden. In einem Salzburger Universitätslehrgang Palliative Care kursierte am Tag vor meiner Unterrichtseinheit die Information: „Morgen kommt ein Tänzer. Da müssen wir Socken anziehen und tanzen!“ Man kann sich vorstellen, wie widerständig bis ängstlich ich am

nächsten Morgen erwartet wurde. Stehen meine Workshops auf dem Programm, muss auch die oft kunstvoll gestaltete Mitte weichen. Zurück bleibt ein Leerraum. Und dieser ist entscheidend, denn er wird im Verlauf des Seminars zum gefüllten Spiel- und Erfahrungsraum.

Eine gute Einstimmung und Erwärmung ist hier wie bei anderen Methoden der Körperarbeit unverzichtbar. Das Instrument, der Körper, will gestimmt sein, vorbereitet sein für das Spiel, für die Bewegung. In diesem ersten Abschnitt wird auch die Wahrnehmung vom Hören hin zum Spüren und Schauen gelenkt. Am Anfang stehen einfache Bewegungsübungen, die konzentrationsfördernd und lockernd wirken. Sie sind ‚unverfänglich‘, da es hier nicht um den Ausdruck von Gefühlen oder gar um Tänzerisches geht. Die leichten Übungen sind praktische Hilfe bei Muskelverspannungen und Stress. So fallen Hemmungen, und ohne Scham aber mit viel Humor kann beim gemeinsamen ‚Turnen‘ das Feld für eine intensivere Auseinandersetzung mit den Aspekten körperlichen Ausdrucks bereitet werden.



Wenn Sprache an ihre Grenzen stößt, vermögen Menschen mit ‚wortlosen Botschaften‘ zu kommunizieren. Foto: Jörn Neumann

Der Blick kann dann zunächst darauf gelenkt werden, wie unser Körper im Alltag „spricht“, sei es bewusst oder unbewusst: Was tun wir, wenn wir warten, ungeduldig, hilflos, ängstlich, freudig sind? In Kleingruppen erspielen sich die Seminarteilnehmer diese und andere Situationen. Anfangs fällt das schwer – darüber zu reden erscheint leichter. Doch über die Erinnerung an selbst Erlebtes lassen sich typische Beispiele für Mimik, Gestik und Haltung finden. In der Auswertung der Spielszenen wird deutlich, dass Emotionen sehr unterschiedliche körperliche Ausdruckformen haben und in Intensität und Qualität überaus vielfältig sein können.

Die auf Alltagssituationen hin erspielten Emotionen werden im nächsten Schritt mit der Arbeit in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen in Beziehung gesetzt: Wo habe ich Warten, Ungeduld, Hilflosigkeit, Angst und Freude in meinem beruflichen Umfeld erlebt? Welchen kör-

perlichen Ausdruck fanden die Gefühle dort? Bereits an dieser Stelle machen viele Teilnehmer die Erfahrung, welche Wirkung es haben kann, wenn sie in Körperhaltungen gehen, die ein bestimmtes Gefühl ausdrücken sollen. Anders als im Sprechen darüber, stellen sich sehr rasch mit dem Einnehmen einer Haltung die zugehörigen Emotionen ein. So kommt es zu einer Begegnung mit dem Selbst und der eigenen Emotionalität. Die gelegentlich sehr starken Gefühle können, müssen aber nicht verbalisiert werden. Anders als in der klassischen Supervision kann die Selbstberührung und unerwartete Konfrontation mit vielleicht ungelebten oder aufgestauten Emotionen vollzogen werden ohne das Gefühl, darüber sprechen zu müssen.

Das Hineingehen in den körperlichen Ausdruck lebt aus den Schwingungen des Augenblicks: „Finden Sie einen körperlichen Ausdruck für Ungeduld!“ – So wie jeder einzelne Teilnehmer momentan ‚da‘ ist, so wird er die Bewegungen und Haltungen füllen. Körperarbeit gewinnt hier Züge eines schöpferischen Aktes. Das Schöpferische wiederum bedient sich des längst Gewussten und lädt zugleich ein zu neuen Erfahrungen. In der schützenden Atmosphäre des Workshops werden

so Einblicke in das eigene Gefühls(er)leben und Empfinden möglich. „Plötzlich war da eine so große Traurigkeit in mir, dass ich nicht wusste, ob ich weitermachen sollte.“ Im Einnehmen einer Trauerhaltung wurde die Pflegeleitung einer Palliativstation von sehr starken eigenen Gefühlen überrascht. Ihr war zuvor nicht bewusst, wie viel Traurigkeit in ihr selbst lag.

In den Seminaren geht es nicht darum, Menschen emotional aufzuwühlen oder gar bloß zu stellen. Vielmehr können die Teilnehmer sich selbst begegnen und etwas über sich lernen: „Ja, da ist auch viel Traurigkeit in mir. Ich bin nicht nur die Starke, Halt-Gebende. Ich bin auch schwach, das ist ein Teil von mir.“ Die Begegnung mit Gefühlen, die man in sich trägt, die aber verborgen liegen oder nicht für wahr genommen werden, kann schmerzhaft und heilsam zugleich sein. Weiß ich um die ei-

gene Traurigkeit, so kann mich dies den mir anvertrauten Menschen sehr viel näher bringen als das Verharren in der Position der Stärke des Haltgebers. Die Selbstbegegnung durch Bewegung und Körperarbeit kann aber auch dazu führen, die eigene berufliche Situation kritisch zu hinterfragen: „Brauche ich mehr Abstand? Kann ich diese Arbeit noch tun? Muss ich stärker für Ausgleich sorgen?“ So können nicht nur im körperlichen Sinn während eines solchen Seminars unflexible und eingefahrene Standpunkte zu flexiblen ‚Schwankpunkten‘ (M. Schnegg) werden, die beweglicher auf Druck und Belastung reagieren können.

Gegen Ende des Seminars fordert dann doch der Tänzer im Seminarleiter seinen Tribut. Die Teilnehmer studieren unter seiner Leitung eine Choreographie ein. Das Stück heißt ‚Der Wald der Schwankenden‘. Zum langsamen Satz eines Mozart-Klavierkonzertes ‚erzählt‘ die Gruppe eine Geschichte von Vereinsamung und Begegnung. Wie bei einer richtigen Theaterprobe werden die einzelnen, sehr einfachen Bewegungen erst ‚trocken‘, d. h. ohne Musik, eingeübt und dann mehrmals wiederholt. Wo am Anfang noch gekichert wird, da wird es mit der Zeit ruhiger und ernster. Die ‚Darsteller‘ steigen in die Rollen ein. Die meisten der Bewegungen haben alle im Lauf des Tages schon einmal vollzogen: Stehen und Schwanken, Zusammenbrechen, Sich-Aufrichten, Gleichgewicht suchen und finden.

Kalte und hektische Menschen hetzen kreuz und quer durch den Raum. Jeder bahnt sich rücksichtslos seinen Weg: Einzelkämpfer bei der Selbstverwirklichung. Nach und nach findet jeder einen Platz, isoliert und ohne Kontakt zu den anderen. Da setzt die Musik ein: zärtlich, ruhig schwingend und tänzerisch. Die Menschen beginnen, in unterschiedliche Richtungen zu schwanken, wie Solitäre in einem Wald. Mit einem starken Akzent der Musik knicken sie ein, brechen zusammen. Sie haben den Halt verloren. Doch sie rappeln sich wieder auf, orientieren sich allesamt in eine neue Richtung: „Da lang soll es jetzt gehen, das verspricht mehr Erfolg!“ Aber geändert hat sich nichts: Jeder steht für sich allein, schwankend, isoliert. Die harmonische Musik klingt dazu ein wenig wie Hohn. Dann plötzlich beenden sie alle das Schwanken, halten inne, als sagten sie zu sich selbst: „Moment mal! Da ist doch was! Da sind noch andere um mich herum.“ Und dann bewegt sich etwas. Die

Köpfe, sehr langsam, drehen sich bis Blicke einander treffen. Immer zwei Menschen haben sich erkannt, sich gefunden: „Dir geht es wie mir!“ Langsam drehen sie ihre Körper zueinander und bewegen sich aufeinander zu. Sie bleiben, Schulter an Schulter, voreinander stehen, lehnen sich an. Dann beginnen sie, gemeinsam zu schwanken. Und auf einmal klingt die Musik nicht mehr wie Hohn, sondern wie ein zärtliches Wiegenlied. Von weitem gänzlich unbemerkt fassen die schwankenden Paare sich bei einer Hand. Und statt aneinander vorbeizugehen und sich zu trennen, sind sie nun mit den Händen verbunden, wenden sich wieder zueinander. Voller Vertrauen lassen sie sich langsam nach hinten fallen. Sie scheinen zu wissen: „Mein Gegenüber lässt nicht los!“ Dann scheint das Ende der Geschichte zu kommen, denn die Paare gehen aufeinander zu und wie aneinander vorbei. Doch als sie genau nebeneinander stehen, drehen sie einander den Rücken zu, sie halten einander den Rücken frei. Sanft beginnen sie miteinander seitlich zu schwanken. Die Musik wird langsam leiser ...

Erst nachdem ich diese Choreographie schon mit zahlreichen Gruppen Haupt- und Ehrenamtlicher einstudiert hatte, stieß ich auf Martin Bubers Gedanken: ‚Alles wirkliche Leben ist Begegnung‘. Und hätte ich nicht schon einen anderen Titel für das Stück gehabt, so wäre es dieser geworden. Die gemeinsame Bewegung in den Seminaren, angefangen mit den Lockerungsübungen bis zum gemeinsamen Ausdruckstanz, öffnet Raum für das ‚Dazwischen‘: zwischen den vorgegeben Übungen, zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, für die Zwischenräume in einem jeden selbst. Diese Spielräume zu entdecken und kennenzulernen schafft Ressourcen – nicht zuletzt für die Anfragen in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen.

Dr. Felix Grützner

Ermekeilstraße 1, 53113 Bonn

Tel.: 02 28 - 90 24 40 66

info@lebenstaenzer.de

www.lebenstaenzer.de

Literaturhinweis:

Grützner, Felix (2009) Lebenstanz – Körperlicher Ausdruck von Trauer. In: Nimm den Tod persönlich – Praktische Anregungen für einen individuellen Abschied, Gütersloh