

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

„**W**ortlose Botschaften“ – so lautet ein Titel für Workshops, die ich für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende von Palliativstationen, stationären Hospizen oder ambulanten Diensten durchführe. Mein 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.

Den Weg über den Körper nutzen

Im Grunde ist es nichts Neues, was ich den Menschen näherbringen möchte. Intuitiv lesen Menschen immer auch die Signale der Körpersprache, aber sie schauen viel zu selten bewusst hin, so meine Erfahrung. Das gilt nicht zuletzt auch für den eigenen Körper. Deshalb

© Pascal Nowak



Mit der Sprache des Körpers lassen sich manchmal Stimmungen und Gefühle besser ausdrücken als mit Worten

verbinde ich als *Lebenstänzer* in meinen Seminaren immer Aspekte der non-verbalen Kommunikation mit dem wichtigen Feld der Selbstsorge: Denn 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 meiner Kindheit – u. a. als Messdiener und Ballettschüler – entwickelte sich der Tanz als mein Medium: Tanzen war für mich immer schon mein ureigenes Ausdrucksmittel, im Grunde seit ich laufen konnte. Animiert vom Pfarrer meiner Heimatgemeinde am Stadtrand von Düsseldorf tanzte ich später als Erwachsener 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 körpersprachlich und tänzerisch den Bericht des Neuen Testaments nach. Dies war der Beginn für eine kontinuierliche Entwicklung.

In der Folge tanzte ich im Kirchenraum auch zu anderen Anlässen, so auch zum Totengedenken im November – und dies übrigens ganz unabhängig von der Konfession. Ich verstehe mich 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. Mit dieser Idee ging ich auf die anerkannte „Trauer- und Krisenexpertin“ Monika Müller zu, die mich sehr ermutigte und den Kontakt zu dem für seine Experimentierfreude bekannten Bestatter Fritz Roth herstellte.

Das Gespräch mit Monika Müller war aber auch die Initialzündung dafür, Körpersprache und körperlichen Ausdruck



© Jörn Neumann

Tanz im Kirchenschiff – Felix Grützner berührt die Menschen emotional

stärker in der Aus- und Weiterbildung in der Palliative Care und Trauerbegleitungskursen zum Thema zu machen.

Emotionen und Körpersprache

Als promovierter Kunsthistoriker, Tänzer und Choreograph sehe ich mich nach mehrjährigen Erfahrungen in der Palliative Care immer noch als Exot. Aber vielleicht ist mein Blick von außen aber auch eine meiner Stärken. Ausgehend von einfachen Körperübungen, die Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen lösen (→ Übungen auf den folgenden Seiten), schaue ich in meinen Seminaren mit den Teilnehmenden zunächst auf die Körpersprache in Alltagssituationen: Wie zeigen

wir Emotionen in Mimik, Gestik oder Körperhaltung? Dabei schaue ich 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 Begleitenden.

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.

Selbstsorge tänzerisch erfahren

Zum Ende meiner Tagesseminare hin erarbeite ich mit den Teilnehmenden kurze Choreographien, die Begegnung oder Begleitung in einfachen Bewegungen körperlich ausdrücken. Dies ermöglicht ihnen andere 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. Hierbei geht es mir 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.

Aber es wird auch viel gelacht in den Seminaren; und bei den gemeinsamen Lockerungsübungen oder beim Nachstellen von Alltagssituationen kommt auch viel Bewegung in ein Team.

Einen praktischen Einblick in meine Seminare ermöglichen die auf den nachfolgenden Seiten beschriebenen Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Lockerung.

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 wie in einem Mahlwerk fühlen, dann gibt es Gedanken 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-Ge-winnens“ 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. Die Übungen sind sehr gut geeignet, um sie in einer Kleingruppe unter Anleitung zu erlernen und dann gemeinsam auszuführen, genauso gut aber auch kann man sie sich selbst erarbeiten und für sich „im stillen Kämmerlein“ praktizieren. ▶

MATERIAL
zu dieser
Ausgabe

KARTENSET & ANLEITUNGSBROSCHÜRE

UTE REIMANN

Sehen – Verstehen – Handeln

Kartenset Palliative Care – Ergänzungsset Emotionen –

Zum Einsatz in Teambesprechungen zur Identifizierung und Benennung von Emotionen sowie als Ergänzung für das Basis-Kartenset Palliative Care

Die Pflege und Betreuung von Menschen am Lebensende sowie die Begleitung der An- und Zugehörigen ist von einem Wechselspiel von Emotionen geprägt.

pflügen: palliativ bietet allen Mitarbeitenden der palliativen Versorgung in dem Materialpaket zu dieser Ausgabe das *Kartenset Palliative Care – Ergänzungsset Emotionen* – sowie eine *Broschüre* mit Erläuterungen und Handlungsoptionen für die Anwendung der Emotionskarten in Teamgesprächen und der Pflegepraxis an.

Konkret können die auf den Karten abgebildeten Emotionen das Pflege- und Behandlungsteam dabei unterstützen, die in palliativen Situationen auftretenden Gefühle – sei es von Betroffenen, An- und Zugehörigen sowie der Pflegenden selbst – zu identifizieren und zu benennen. Als Erweiterung zu dem Materialpaket *Sehen – Verstehen – Handeln*, zur Fachzeitschrift *pflügen: palliativ* 13/2012, Basiswissen (siehe Button), kann das *Kartenset Emotionen* auch ergänzend zur Klärung von Palliative-Care-Situationen eingesetzt werden.

pflügen: palliativ ergänzt mit dem aktuellen Materialpaket die Beiträge in diesem Heft sinnvoll und bietet den Leserinnen und Lesern die Gelegenheit, die Anregungen im Arbeitsalltag zu nutzen.

Das **Materialpaket Sehen – Verstehen – Handeln**, Kartenset und Anleitungsbroschüre, 13/2012, Basiswissen (Bestell-Nr. 1412013) können Sie über den Leserservice und im Internet nachbestellen (siehe Impressum).

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, als läge sie auf dem Stuhl/Hocker. 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

Fotos (4), © Angelika Böll



Ihrem Scheitel 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 werdenden 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 wach werden, 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 (→ **Abbildung 1**).

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 Kopf und damit Ihr Blick hat sich aufgerichtet (→ **Abbildung 2**). 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, auch wenn es anstrengend ist. Mit dem Anheben der Arme richtet sich der Rücken weiter auf, Brustbein, Kopfhaltung und Blick weisen jetzt schräg nach oben,

vom Körper weg – ganz so, als schauten Sie in die aufgehende Sonne oder einfach in den blauen Himmel hinein (→ **Abbildung 3**).

Atmung:

Diese Übung hat einen festen 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); Projektleiter bei ALPHA, der Ansprechstelle des Landes Nordrhein-Westfalen zur Palliativversorgung Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung; Seminarangebote zu den Themen Körpersprache und Selbstsorge
www.lebenstaenzer.de



1



2



3