

*„Einsam streift sie durch den Tag.
Sie meidet Berührung. Sie ist aufge-
füllt bis obenhin mit ihren Gedanken,
sie schlagen von innen gegen ihre
Kaimauern wie Bojen,
wenn entfernt ein Schiff
vorbeifährt.“*

AUF LEBEN und Tod

Feldenkrais in der Palliation: Berühren!

VON ANNE BARTHELMESS

Berührungen erleben, Berührungen spüren, Berührungen in Sprache überführen, sie mitteilbar machen. Damit hat sich Anne Barthelmeß aus Berlin befasst und uns ihre Texte, Sätze und Worte anvertraut. Orte spielen eine Rolle, Jahreszeiten werden bemerkt, warme Hände auf der Haut, die atmende Haut unter den Händen, Beziehungen, ja, auch Schläge (gerade habe ich die Feldenkraisischen Amherst-Passagen über Love and Violence gelesen) ... und am Ende krabbelt noch eine Zecke durch ein paar Reime. Die kleinen und größeren Texte umrahmen Annes Beitrag zum Thema „Feldenkrais in der Palliativversorgung“⁽¹⁾, den wir hier in einigen Auszügen zusammen mit Annes Eindrücken vom Umfeld des Vortrags abdrucken.

Vor nicht langer Zeit ist Annes Mutter gestorben, Anne schreibt über sie: „Der Tod war eines ihrer Themen. Ihre Mutter hatte sie mit dreizehn Jahren verloren und ihren Vater mit sechzehn. Sie ist immer zu den Sterbenden gegangen und war für sie da.“ Vielleicht liegt hier einer der Gründe, warum Anne über die Jahre immer wieder KlientInnen in ihrem letzten Lebensabschnitt begegnen.

„Berührung ist nur eine Randerscheinung“, so hieß mal ein Band mit neuer Literatur aus den letzten Jahren der DDR und so recht der Titel im wörtlichen Sinne hat, so wissen wir als Feldenkrais Practitioner um das Gegenteil: Berührung berührt zutiefst.

Cornelia Berens

Foto © Feldenkrais Training Vienna, Herwig Peuker

WARME HÄNDE

Warme Hände, die ihre Haut berühren, und ihre Sehnsucht danach. Sie spürt nicht die Hand, sondern ihre Haut, dort wo sie berührt wird, warm, kompakt, fest, drängend, der Atem bebzt sprachlos. Wie ein Magnet ziehen seine Hände ihre Aufmerksamkeit unter der Haut entlang, sie hofft auf eine Öffnung. Doch bevor sie die Hülle abstreifen kann, sich auflösen in einer Berührung, lösen sich seine Hände. Abschied. Fast unberührt steigt sie nackt unter ihre Decken wie in einen Kokon und horcht der Begegnung nach, setzt sie in Gedanken fort, lässt sich ertasten, explodiert in Bildern und schwimmt in einem Traum davon.

(1) Palliativmedizin: „In ihrem Fokus stehen Patienten, die unter einer unheilbaren Krankheit im fortgeschrittenen Stadium leiden und nur noch eine begrenzte Lebenszeit haben. Das Behandlungsziel ist weniger die Lebensverlängerung, als vielmehr die Sicherung der Lebensqualität durch engmaschige Symptomkontrolle, sowie pflegerische, psychosoziale und ggf. spirituelle Betreuung des Patienten und seiner Angehörigen.“ URL: <http://flexikon.doccheck.com/de/Palliativmedizin> (4.6.2018)

Es gibt in Bremen tatsächlich eine Messe, die heißt „Leben und Tod“. Sie bietet eine Halle mit allen möglichen Ausstellern, die ihre Arbeit oder Produkte rund ums Sterben vorstellen.

Dort stand zum Beispiel ein Wunschmobil zur Besichtigung. Das ist ein richtiger, voll ausgerüsteter Krankenwagen. Man kann ihn mit Personal buchen, um einem Sterbenden einen Wunsch zu erfüllen. Wenn man sich z. B. wünscht, noch einmal die Füße ins Meer zu tauchen, dann holt der Wagen einen ab und macht es möglich. Einige Hospize stellten ihre Arbeit vor, Seelsorger, Grabredner, Sargbauer, Bestattungsunternehmer und Sterbebegleiter. Es gab einen Klangschalenverkäufer, Bücherstände für Erwachsene und Kinder, mit Büchern zum Thema Sterben. Eine Firma bot Raumbeduftungsgeräte gegen schlechte Gerüche und für gute Emotionen an. Auch Bernhard Deutz mit seiner Körpertambura war vor Ort. Man konnte Urnen für Mensch oder Tier besichtigen und Vereine wie „Tröstende Pfoten – Tierbegleithunde für Deutschland e. V.“ stellten ihre Arbeit vor oder warben für Spenden. Es gab Podiumsdiskussionen und Lesungen.

Auf diesem Sektor findet ziemlich viel auf Spendenbasis, ehrenamtlicher und kirchlicher Arbeit statt, ohne dies sähe die Versorgung von Sterbenden in Deutschland sehr viel ärmlicher aus.

Viele der Besucherinnen und Besucher waren natürlich irgendwie in diesem Bereich tätig, aber es gab auch einfach so Interessierte. Es gab Menschen jeden Alters, die sich mit dem Sterben auseinandersetzten oder neugierig waren. Es gab sogar Kindergruppen, die gemeinsam in Särge schauten.

Für alle ehrenamtlich Tätigen und die Fachkräfte (Pflege, Therapie, Hospiz...) aus der Branche gab es zusätzlich ein Workshop-Angebot. Dazu war ich eingeladen worden, an zwei Tagen hintereinander Feldenkrais und meine Arbeit mit Sterbenden vorzustellen. Mein Vortrag wurde durch mehrere Sitzlektionen aufgelockert und durch eine Selbsterfahrung mit Berührung. Am Ende waren alle sehr berührt und wollten mehr Feldenkrais.

Foto: © Anne Barthelmeß



Wenn ich meiner Haut so nah bin, dass ich von innen mein Ohr daran legen kann und die Welt höre

Ich beschrieb, wie ich zu Feldenkrais gefunden hatte und damit zu einem Werkzeug zum Verändern und Entwickeln aus mir selbst heraus. Wie mich dieser Weg zu den Anfängen – zu Babys und Kindern – über die Entwicklung zum Erwachsenen und zum Ende zu lebensbedrohlich Erkrankten und Sterbenden führte. Mit Feldenkrais hatten sich nicht die Aufgaben oder Herausforderungen meines Lebens verändert, aber mein Blick darauf und meine Möglichkeiten damit umzugehen. Der Tod ist eine dieser Aufgaben, die uns immer bleiben wird, wo wir nicht entscheiden können, ob wir diesen Weg gehen wollen oder nicht. Wir können allerhöchstens noch mit dem Wie umgehen und Feldenkrais ist eine Auseinandersetzung mit dem Wie.

Kommt etwas Fremdes oder Neues auf uns zu, etwas, das wir in unser Selbst- oder Weltbild nicht einfügen können, unser eigenes Sterben gehört wohl auch dazu, dann haben wir ein

IM SCHWIMMBAD

Kinder weinen, weil sie sich gestoßen haben, Mütter schimpfen, tratschen, lesen und beschauen. Männer, die nach Frauen schießen und mit ihren Kindern spielen. Busen wogen, Hosen schlappern, Pommes, Cola, Äpfel kauen. Schwimmen tut gut. Fisch sein, Körper spüren lassen, gleiten durch das Nass. Arme kräftig durchgezogen, auch die Beine haben Spaß. Tauchen, auf dem Rücken liegen, drehen, wenden und sinnieren, dann wieder nach den Kindern schießen, alles klar, sie spielen auch. Kinder kreischen, plantschen, spritzen, flitzen hin und her. Erwachsene strahlen, trauen sich, schauen Frauen, Männern, Kindern nach. Blubbernd lassen sie sich kneten, brodelnd, denkend weichen sie sich auf. Wasser ist Berührung, warm und kalt und schnell, mit Druck und sanft woanders auch.

DIE AUTORIN

Anne Barthelmeß, Mutter von zwei Söhnen und Feldenkrais-Lehrerin aus Berlin (Psychotherapie nach HPG, NLP, EMDR, Babymassage und JKA Practitioner).



Foto: © Ulrike Schamoni

Im Feldenkraisforum 89, 2015, S. 12–13, hat sie bereits einmal über Feldenkrais und Palliation geschrieben.

Mehr auf ihrer Website: www.anne-barthelmess.de

Muster dafür, wie wir mit etwas umgehen, das wir noch nicht können, kennen oder was uns unfassbar scheint. Ein mögliches Reaktionsmuster könnte Ablehnung sein: Das geht doch gar nicht, das ist doch Blödsinn, wozu soll denn das gut sein, das brauch ich nicht, das will ich nicht oder auch die bange Frage: warum ich? Eine andere Möglichkeit könnte ein Ausweichen sein, indem wir unser Handeln für etwas halten, was es nicht ist und es damit nicht infrage zu stellen brauchen. Wir meinen, wir handeln aus Liebe, meinen doch nur das Beste zu wollen, wir glauben, dass wir uns so weit umgedreht haben, wie es eben geht, wir wollen uns nicht damit befassen, wir lenken uns ab. Oder wir helfen uns über fehlende Fähigkeiten hinweg, indem wir uns vermehrt anstrengen. Wir probieren es mit viel Kraft anzugehen, trainieren hart, arbeiten mit Schwung, manchmal auch mit Gewalt, gegen uns oder auch gegen andere.

Und wie wäre es, unvoreingenommen und neugierig zu sein, annehmend, forschend, gewahr werdend und damit wieder Lernender zu werden? Lernen nicht wie in der Schule, sondern wie wir als Babys und Kinder lernten, bevor sich andere in diesen Prozess einmischten.

Es geht darum, unser Selbstbild zu erweitern, uns zu erfahren und herauszufinden, wer wir eigentlich sind und wie wir Dinge tun und dann darum, wie wir sie tun könnten, dass es angenehmer und leichter für uns wird, auch Loslassen und Gehen.

■ Was soll uns das bringen?

Dem Gesunden bringt es ein leichteres Bewegen, mehr Wahlmöglichkeiten, eine verbesserte Koordination und Haltung, eine Erweiterung von Selbstbild und Körperwahrnehmung, und er kann eine neue Fähigkeit gewinnen oder eine vorhandene verbessern.

Dem Kranken könnte es einen Weg eröffnen, Lernender zu werden, anstatt ein Kranker zu sein, genauer zu spüren, was gut für ihn ist, eine verbesserte Selbstkontrolle, mehr Sicherheit durch mehr Flexibilität zu gewinnen, sich lebendiger zu fühlen und genauer zu spüren, was man kann oder braucht.

Dem Sterbenden kann es ein Weg durch die Angst bedeuten, ein Weg zu sich selbst und vielleicht zu ein bisschen mehr Autonomie, so lange wie irgendwie möglich.

■ Was könnte Feldenkrais mit Palliation zu tun haben?

All das Gerede vom Lernen und Sichentwickeln klingt nicht unbedingt nach etwas, was ein Sterbender oder lebensbedrohlich Erkrankter in erster Linie zu benötigen scheint, was hat das Ganze also für einen Sinn in diesem Zusammenhang?

Der Sinn findet sich zum einen in der Art der Berührung. Es ist in erster Linie eine absichtslose Berührung. Sie trägt, sie hält und nimmt Kontakt auf zu dem, was so bleiben darf, wie es ist. Nach einer langen Krankheitsgeschichte ist diese Art des Kontakts für viele etwas Besonderes. Ich beschäftige mich nicht mit Krankheiten oder Einzelteilen, sondern immer mit Integration, mit Ganz-sein.

Da Berührung meistens eine Sache zwischen zwei Nervensystemen ist, lässt Berührung den

EIN BLATT

Berühren, berühren, berühren – ich falle langsam hinten über, mein Körper sinkt nach hinten weg. Ein kurzer Moment der Panik, in dem man sich nicht fallen lassen möchte, berühren, berühren, berühren – nun schwebte ich, wo es mich wohl hintreibt? Ich treibe dahin wie ein Blatt auf einem See, von der Oberflächenspannung getragen und von Strömungen bewegt. Manchmal drehe ich mich im Kreis, um dann wieder wie magisch irgendwohin gezogen zu werden. Es wird Tag, es wird Nacht, die Ufer ziehen an mir vorüber, ich kann den Himmel sehen. Ich höre die Wasserwelten, sie murmeln berühren, berühren, berühren – und der Wind haucht mir übers Gesicht, berühren, berühren, berühren, da ist ein Hindernis im Wasser und ich strande, laufe auf, bleibe hängen, berühren, berühren, berühren, nun klebe ich an anderen Blättern fest, die nachfolgenden Wasser drücken mich fest an die Vorangegangenen, die nächsten folgen, wir stauen uns auf, berühren, berühren, berühren. Nun wandelt sich nicht mehr meine Umgebung, nun wandle ich mich, gehe langsam über, werde zu kleinsten Partikeln im Wasser, sinke zu Boden oder eile mit den Fluten davon.

WAS MICH MORGENS BERÜHRT

Die Bettdecken umhüllen mich, Wärme staut sich um meine Haut. Licht fällt in meine Augen. Meine Hand tastet nach dem Wecker. Meine Füße berühren den Boden. Ich streichle den Hund zur morgendlichen Begrüßung. Türklinken, Klobrille, Klopapier, Wasser, Handtuch, Espressomaschine, Kühlschrantür, Milchpackung, Küchenutensilien. In meinem Kopf sind Gedanken. Wieder im Bett, von Decken umhüllt, staut sich die Wärme um meine Haut, während kühle, frische Luft mein Gesicht berührt. Die Kaffeetasse in der Hand, der Duft des Kaffees mischt sich mit dem Geruch von Wetter, je nachdem, Regen, Wolken, Sonnenschein, in jedem Fall Morgenluft. Mein Blick berührt die Tasse, meine Hände greifen sie, mein Körper reagiert bis ins Becken auf das Gewicht der Tasse. Die Tasse an den Lippen, lenkt meine Zunge heißen Kaffee durch die Mundhöhle. Er berührt mich von innen. Schlage ich die Decken zurück, verlässt mich die Wärme, gestaut um meine Haut, Kühle berührt mich. Füße am Boden, Türklinken, Armaturen im Bad, Wasser, Zahnpasta, Wasser, Seife, Frottee, Creme, Finger im Haar, meine Glieder streifen durch Kleiderhüllen, nach wenigen Minuten sind sie warm und vergessen. Die Schuhe haben ein Gewicht, die Tasche auch. Hundefell und Halsband, unsere Blicke berühren sich und bleiben für einen Moment beieinander. Metallische Kühle eines Schlüsselbundes, der Blick zurück, Abschied von Bettdecken, der mich umhüllenden Wärme, gestaut um meine Haut.

anderen nicht allein. Diese Art der Feldenkrais-Berührung stellt keine Forderungen, will nicht korrigieren, verbessert nicht, tut nicht weh, sondern ermöglicht dem anderen, sich selbst mehr zu spüren als den Berührenden. Sie ermöglicht dem anderen, Verbindungen im eigenen Körper zu spüren und Zusammenhänge herzustellen, sich als Ganzes zu erleben.

Berührung ist das Erste, was wir wahrnehmen, bereits im Mutterleib fangen wir damit an. Sie bedeutet absolute Gegenwart, kein Sorgen vor Morgen, kein Bedauern um Gestern, lauscht unser System einer Berührung, ist es von Zeit befreit.

So ein Nervensystem ist meistens ziemlich misstrauisch oder schüchtern. Wird ein Mensch berührt, geht so ein Nervensystem meistens in den Sicherheitsmodus, häufig ganz unbewusst und je nach Muster. Wenn es dann spürt, dass keine Gefahr, kein Schmerz, keine Kritik, keine Verletzung droht, tritt eine Veränderung ein, die sich wahrnehmen lässt.

Ab da kann man so einem Nervensystem kleine Angebote machen und es beginnt eine Form der Kommunikation fern von Worten und den damit häufig einhergehenden Missverständnissen. Hier kommt die Bewegung mit ins Spiel, eine Art der Bewegung, die Beziehungen schafft und Verbindungen verdeutlicht. Es sind sehr einfache kleine Impulse und Fragen, die ich über

meine Hände stelle. Diese Fragen ermöglichen dem anderen Körper, überflüssige Anspannung und Arbeit zu entdecken und loszulassen sowie vergessene Anteile oder Bereiche mit in die Bewegung zu nehmen und die Arbeit besser zu verteilen. Sodass man sich nach so einer Lektion in der Regel sehr viel entspannter fühlt, aber auch kraftvoller, weil Energien nicht mehr überflüssig verbraucht werden und Kraftlinien genutzt werden können. Aber auch, weil man in einen der wertvollen Momente der Gegenwart eingetaucht ist und das Kopfkino unterbrechen konnte.

Diese Arbeit gibt den Menschen so lange wie möglich Autonomie und ein Stück weit ihren Körper zurück. Sie hilft, sich selbst annehmen zu können, sich und seine Möglichkeiten zu erspüren.

Ein paar Eindrücke aus meiner Arbeit

Im Hospiz: Als ich seinen Arm berührte, änderte sich seine Atmung. Fast unmerklich hatte sich sein System in meine Richtung gewandt. Die Augen blieben geschlossen und doch schien er zu lauschen, was meine Berührung ihm sagen würde. Für einen Moment spürten wir uns, Da-sein.

Im Krankenhaus: Als ich mit seiner Hand sein Gesicht berührte, mit dieser urzeitlichen Bewegung, die die meisten von uns schon aus dem Mutterleib kennen, wenn wir die Hand zum Mund führen, änderte sich die Farbe seiner Haut und hinter den Augenlidern begann ein



FRANZ, DIE LEOPARDEN-ZECKE

Franz die Leoparden Zecke lugte vorsichtig um eine Ecke.
Da kam ein warmes Bein daher aufzusteigen war nicht schwer.
Sanft ließ er sich vom Grashalm schwingen den Feind ganz unbemerkt bezwingen.
Das Fell war warm, hat gut gerochen
Dort hat sich der Franz verkrochen.

Blutsaugen war sein einziges Ziel
Blutsaugen wurde ihm nie zu viel.
Dick und prall wuchs sein Leib
da war zu Ende seine Zeit.
Der Mensch, entdeckt er eine Zecke bringt er sie gleich zur Strecke.
Am Hals gepackt mit Ruck heraus
schied er aus dem Kreislauf aus.



Fotos: © Anne Barthelmeß

Flackern. Ich führte seine Hand, sodass er mit seinen eigenen Fingerkuppen seiner Lippenlinie folgte, die Augen ertastete, die Nasenkuppe entlangfuhr und seine Augenbrauen fühlen konnte. Dann legte ich seinen Arm zurück. Er öffnete seine Augen und sah seine Frau am Bettende stehen und deutete ein Winken in ihre Richtung an. Er hatte seit Monaten keinen Kontakt mehr aufgenommen, war irgendwo in seinem Körper verschwunden. Er starb wenige Tage darauf, aber sie hatten voneinander Abschied genommen.

SCHLÄGE

Schlimmer als das brennende Gesicht war die lodernde Scham, durchsetzt von Wut. Wut so ungeheuerlich, dass sie in ihr zu implodieren drohte. Dieses Mal hatte sie es nicht kommen sehen, irgendetwas musste sie falsch gemacht haben.

Sie griffen mit Worten in ihr Gehirn, harte Hände packten sie am Arm. Zuerst kam das Schütteln. Sie rüttelten an ihren Grenzen, dass es im Genick knackte. Durch jede Pore drangen sie in sie ein. Wenn sie nicht Acht gab, waren die Schreie in ihr drin, bevor sie die Tore schließen konnte. Die Worte wuchsen zu einem einzigen lauten Tosen, wie die Brandung eines wütenden Meeres.

Nachts im Bett kamen diese Worte manchmal wieder zum Vorschein, lautlos, als hätten sie sich ihrer Kleider entledigt. Sie ließen sich nicht wegschicken, reihten sich aneinander, stapelten sich, immer wieder neu, wie die Bauklötzer ihrer Kindheit. Wurde sie am Ohr getroffen, schlug die Tür zu. Sie hörte nichts mehr, ließ sich fallen in eine Welt in ihrem Innern, soweit weg wie irgend möglich. Sie konnte zu einem winzigen Punkt werden.

Wenn sie zusammengekauert auf dem Schlachtfeld wieder zu sich kam, sammelte sie ihre Knochen zusammen. Die Stille kroch wie Einsamkeit auf sie zu. Schmerzen hielten die Nacktheit ihres Lebens zusammen. Doch schlimmer war die lodernde Scham, durchsetzt von Wut. Wut so ungeheuerlich, dass sie in ihr zu implodieren drohte.

Nebel waren nicht mehr zu sehen, aber ich hatte das Gefühl, es mit ihren Schatten zu tun zu haben.

Zu Hause: Wenn ich sie berührte und durch die Haut alle ihre Knochen spüren konnte, ahnte ich, dass sie gehen wollte, es war eh nicht mehr viel von ihr übrig. Diese Knochen schienen sich in meine Hände zu legen, als hätte sie mir ihre Materie übergeben, um gehen zu können. Ich konnte ihr zartes Gewicht spüren. Ich hielt und trug das Gefäß.

Zu Hause: Sie hatte Schmerzen, viele Schmerzen und sie haderte mit dem Leben genauso wie mit dem Sterben. Sie wollte eine Möglichkeit, um noch mal zu entkommen, um weiter zu leben und konnte das Unweigerliche nicht annehmen oder sich darauf vorbereiten. Nichts war geregelt. Nach ihrer ersten Stunde Feldenkrais hatte sie weniger Schmerzen oder weniger Angst. Sie ging in ihr Lieblingscafé in ihrer Straße, wo sie so viele Male vor der Tür gesessen hatte und bis wohin sie es schon lange nicht mehr geschafft hatte. Dort setzte sie sich hin und nahm Abschied. Sie war schließlich bereit, den Palliativdienst zuzulassen. Nach meinen Stunden entspannte sie sich und konnte immer etwas tun, was vorher nicht gegangen war, schlafen, sich waschen, eine Entscheidung fällen. Erst starb ihr Hund und kurz darauf sie.

Im Krankenhaus: Die Metastasen tobten in seinem Hirn und er sah und hörte Dinge, die wir nicht sehen oder hören konnten. Meine Hand auf seiner Haut beruhigte ihn, es war ein Minimum, auf das wir uns einigen konnten, Hand auf Haut, Körper, hier.

Zu Hause: Ihre Muskelkraft verließ sie immer mehr, ihr größter Wunsch war, nachts ihre Bettdecke selber wieder zurechtziehen zu können oder die Fernbedienungen für Stuhl und Bett so lange wie möglich halten und bedienen zu können. Wir probierten und forschten und fanden eine vorübergehende Lösung, die sie mit Stolz erfüllte. So konnte sie ihren Eltern, die sie pflegten, eine Nacht schenken mit mehr Schlaf als sonst.