

SKT- eine neue ganzheitliche Methode in der Physiotherapie

Qualität trotz Quantität

Einfühlungsvermögen, Engagement, individuelles Befunden und Behandlungsmaßnahmen sind die Qualitäten, welche unsere Arbeit in der Physiotherapie auszeichnen. Doch sind wir mal ehrlich. Aufgrund von Regierung und Krankenkassen vorgegeben Zeitstrukturen bekommt man in der täglichen Praxis leicht das Gefühl, dass die menschenfreundliche Physiotherapie immer mehr zur „routinierten Fließbandarbeit“ degradiert und die Qualität der Behandlungen der Quantität zum Opfer fällt. Das heißt, dass wir mehr am Symptom arbeiten als am Menschen. Und, dass wir ein Standardrepertoire entwickelt haben, dass weniger auf die Individualität des Patienten angepasst ist, sondern viel mehr daran, die Mengen an Menschen, die uns jeden Tag hilfesuchend aufsuchen, irgendwie bewältigen zu können.

Ich erwachte aus drei jähriger Physiotherapeutischer Trance mit dem Entschluss den Job, der mir sehr am herzen liegt, an den Nagel zu hängen. Ich war völlig ausgebrannt. Irgendwann fragte ich mich, ob das zwangsläufig so sein muss und begab mich auf die Suche nach einer Therapiemethode die es ermöglicht, trotz dieses vorgegeben äußeren Rahmens, qualitativ hochwertig zu arbeiten. Qualitativ in dem Sinne, dass nicht nur unsere Patienten spürbar davon profitieren, sondern vor allem uns als Therapeut motiviert, Spaß macht und innere Befriedigung schenkt...ich habe die SKT - Strukturelle Körpertherapie gefunden und möchte sie im Zusammenhang mit der physiotherapeutischen Tätigkeit vorstellen.

Ein kurzes Beispiel aus der täglichen Praxis.

Eine Patientin mit diagnostizierten Schulter-Nacken- Syndrom kam für eine Krankengymnastische Behandlung zu mir. Sie litt an starken Verspannungen im Hals- Nachen- Bereich und die Kopfdrehung war beidseitig eingeschränkt. Meine Aufgabe als Physiotherapeutin ist es, durch gezielte Lockerung und Dehnungen der betroffenen Bereiche ein muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen, um so Linderung zu schaffen.

Als ich in Rückenlage den Kopf der Patientin hielt, fiel mir auf, dass sie weit aus mehr einatmete als aus. Gleichzeitig wog ihr Kopf in meinen Händen gefühlte mehrere Kilo und jeglicher Versuch muskulär am Hals zu arbeiten führte zu mehr Anspannung in ihren Strukturen. Je mehr ich mich anstrengte desto mehr Widerstand kam mir entgegen. Jetzt hatte ich zwei Möglichkeiten. Entweder die 20 Minuten irgendwie hinter mich bringen und danach frustriert und erschöpft aus der Behandlung gehen oder die Patientin auf das ansprechen, was ich gerade wahrnehme um sie mit in die Behandlung einzubeziehen.

Ich fragte sie ob sie Spürt, dass sie viel mehr ein- als ausatmet und ich das Gefühl habe, dass sich ihre Muskeln mit jeder Interaktion von mir mehr anspannen.

Nach kurzem innehalten stimmte sie mir zu. Sie habe seit langem das Gefühl in den Startlöchern zu stehen, jeden Moment bereit loszulegen, dass sie sich nur schwer entspannen könne und jeder Druck von außen sie noch mehr verspannen lässt.

Ich ließ sie ihr Atemmuster wahrnehmen und sie bemerkte wie sich Arme, Brustkorb und Nacken anspannten. Jetzt hatte ich das Gefühl, im Kontakt mit ihr zu sein. Wir studierten ein wenig dieses Muster und versuchten ein Experiment um diese Spannung zu lösen.. Sie sollte ausprobieren wie es ist, wenn sie ganz bewusst ausatmet während ich an ihren Halsmuskeln arbeite und sich innerlich sagt „ich muss nichts tun, ich darf loslassen.“ Sie spürte, dass der Druck meiner Finger an ihren Muskeln sie darin unterstützte genau an der Stelle ein Stück mehr loszulassen.

Die Anstrengung die ich Eingangs spürte, war wie weg. Ich hatte ein Gefühl des Miteinanders und nicht mehr des „Machens“ an ihr. Nach der Behandlung fühlte sie sich leichter. Die Verspannungen waren nicht ganz weg. Sie spürte aber eine deutliche Veränderung und ihr wurde der Zusammenhang zwischen innerer Einstellung und körperlicher Reaktion bewusst. Sie merkte, dass wenn sie sich erlaubt einmal nichts zu tun und die Dinge annimmt so wie sie sind sich ihr Körper entspannen kann. Was mich an dieser Behandlung sehr freute war, dass meine Patientin etwas gelernt hat und dass es für mich genauso leicht und entspannend war wie für sie.

Der Schlüssel für ein Miteinander in der Behandlung ist für mich die Schulung von innerer Achtsamkeit. In der SKT -Ausbildung lernte ich, wie wichtig es ist seinen Körper von innen spüren zu lernen. Erst wenn ich weiß, wie sich mein Körper vor und während der Behandlung anfühlt, kann ich auch sagen, was sich danach verändert hat. Erst durch das Kennenlernen meiner körperlichen Muster und Gewohnheiten, kann ich sie auch verändern.

Gleichzeitig arbeitet die SKT an unserem formgebenden Organ, dem Bindegewebe. Die Form unseres Körperbaus und unserer Körperhaltung wird durch das Bindegewebe bestimmt. Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens durch seine Erfahrung (lustvolle oder schmerzhaft Erfahrungen) seine ganz urtypische Haltung. Sei es ein zu weit nach vorne geschobene Kopf, oder zu den Ohren gezogenen Schultern oder ein im Hohlkreuz fixiertes Becken. Diese, meist unbewussten, Haltungsgewohnheiten zerran den Körper aus dem Lot, d.h. aus der Aufrichtung. Das hat zu Folge, dass unsere Muskeln an manchen Stellen stark anspannen, und an anderen Stellen inaktiv werden, damit wir im Feld der Schwerkraft nicht einfach zusammenklappen sondern uns irgendwie aufrecht halten können. Die Faszien, das Bindegewebe in welches unsere Muskeln eingebettet sind, werden durch die ungünstige Haltung des Körpers in der Schwerkraft starr und fest. Unsere Aufgabe ist es, die Strukturellen Zusammenhänge zu erkennen und die Verklebungen und Verhärtungen durch gezielten Druck und tiefe Berührungen zu lösen um den Körper um die vertikale Achse (Aufrichtungslinie) zu organisieren.

Um eine ganzheitliche Veränderung zu bewirken, müssen wir die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und innerer Haltung studieren, mögliche Themen und aufgestaute Gefühle bearbeiten die unsere Energie blockieren, um so neue Räume zu entdecken welche wir mit neuer Lebensenergie füllen und in unsere Aufrichtung integrieren können.

Innerhalb der Physiotherapie ist die Arbeit am Bindegewebe sehr spannend. Vielleicht ist es in der Kürze der Zeit nicht möglich an den inneren Themen in diesem Umfang zu arbeiten. Was wir aber nutzen können ist die herausragende Eigenschaft des Bindegewebes, sich unter Druck und Zug zu verformen. Das heißt, richtig eingesetzt kann man den Körper neu organisieren, damit aus der alten Fixierung innerhalb eines Gelenkes eine Bewegung entstehen kann die sich leicht, frei und stabil anfühlt. Das schöne ist, mehr Beweglichkeit im Körper erzeugt mehr Beweglichkeit im Geist.

In der SKT arbeiten wir weniger symptomorientiert. Wir fragen uns vielmehr, welche Umstände in der Organisation der körperlichen Struktur haben zu diesem bestimmten Symptom geführt?

Für manche Patienten ist es ein wahres AH- Erlebnis, wenn ich, obwohl sie LWS- Schmerzen haben z.B. an den Fußsohlen arbeite und danach merken, dass die Beschwerden besser werden.

Wir arbeiten an der gesamten faszialen Kette um dauerhafte Veränderung hervorzurufen. Das erfordert ein neues, tieferes Verständnis der Anatomie der Faszienverläufe und ein geschultes Auge um diese Zusammenhänge zu erkennen.

Um diese körperlichen Veränderungen hervorzurufen arbeiten wir mit einer ganz bestimmten Form der Berührung. Es ist nicht nur eine Berührung an irgendeinem Körperabschnitt um dort etwas zu reparieren. Es ist vielmehr eine Berührung des ganzen Menschen, mit seiner Geschichte seinen Gefühlen, seinen Sorgen und Träumen. Im Bindegewebe ist unsere gesamte Erlebnisbiographie abgespeichert. Berühre ich das Bindegewebe, berühre ich den Menschen dahinter. Und Berührung mit der richtigen Intension an der richtigen Stelle, kann emotional, sowie körperlich sehr heilsam sein.

Durch die Strukturelle Körpertherapie habe ich gelernt wie wichtig es ist, dass es mir in den Behandlungen gut geht. Davor habe ich oft gedacht, ich muss mich an die Bedürfnisse der Patienten anpassen, es ihnen möglichst recht machen und habe mich in deren Muster eingekauft und mich dadurch zur Marionette meiner Patienten gemacht. Ihnen mochte es besser gehen, aber ich war ausgebrannt. Jetzt weiß ich, dass es nur funktionieren kann, wenn die Patienten lernen Eigenverantwortung für sich, ihre Lebensumstände und die daraus resultierenden körperlichen Konsequenzen zu übernehmen. Ich kann sie nicht heilen, ich kann sie nur darin unterstützen und Impulse setzen in welche Richtung es gehen kann. Verändern kann sich nur etwas, wenn sie dafür auch etwas tun. Gleichzeitig beinhaltet diese innere Haltung ein großes Geschenk. Die Genesung der Patienten liegt in ihren eigenen Händen und sie werden in ihrem Handeln gestärkt und sind weniger Abhängig von uns Therapeuten.

Wenn ich meinen Patienten Bewegungsübungen zeige, die sie zu Hause machen können, dann lasse ich sie diese Übung immer mit innerer Achtsamkeit ausführen. Ich lasse sie spüren, wie sich die Bewegung anfühlt und wie sie wirkt. Dadurch können sie ihren Körper entscheiden lassen, ob die Übung gut für sie ist oder nicht. Außerdem spüren sie so ihre Potentiale aber auch Grenzen. Sie lernen innerhalb dieser Grenzen zu üben und Schmerz auch als etwas positives zu erleben hinter dem sich Erleichterung verstecken kann. Und sie erfahren, dass Bewegung Spaß machen kann!

Durch die SKT erlebe ich, dass Therapie im Allgemeinen aber auch die Physiotherapie ganz nah am Menschen sein kann ohne seine eigenen Bedürfnisse zurückzuschrauben und ohne sich aufzuopfern. Ich habe verstanden, dass der menschliche Körper nichts Statisches ist, sondern voller Leben, wenn er bereit ist Veränderungen zu zulassen. Sichtbare Veränderungen durch gezielte Berührung und ein Berührt werden lassen durch den nahen Kontakt mit einem anderen Menschen, wenn dieser sich öffnet.

Mein Physiotherapeutenalltag hat sich vom äußeren Rahmen zwar nicht sonderlich verändert, dafür allerdings meine Vorgehensweise in den Behandlungen. Ich habe den Weg in die Freiberuflichkeit gewählt, kann mir meine Zeit selber einteilen und habe genug Ressourcen entwickelt, wie ich an sehr stressigen Tagen trotzdem in meiner Mitte bleiben kann.

Das wichtigste für mich ist aber, dass ich heute das Gefühl habe etwas Sinnvolles zu tun und nicht mehr irgendein Programm abspule. Ich freue mich wenn meine Patienten zu mir sagen:“ Heute habe ich wieder etwas über mich gelernt“ Was gibt es schöneres als das, was man für sich entdeckt hat und einen glücklich macht, an andere Menschen weiterzugeben...

Larissa Grassmann, Physiotherapeutin und SKT Lehrteammitglied