



SCHMERZPATIENTINNEN

Yoga in der stationären multimodalen Schmerztherapie

Mit diesem Beitrag möchte ich allen, die vor der Entscheidung stehen, in einer Klinik zu unterrichten, Mut machen. Auch wenn die Rahmenbedingungen nicht unseren Vorstellungen und Wünschen entsprechen, ist es für alle Beteiligten eine positive, wertvolle Erfahrung.

Text: Nadja Mützel

Seit Herbst 2015 arbeite ich im Helios St. Elisabeth-Krankenhaus Bad Kissingen mit SchmerzpatientInnen, zuerst zwei- bis dreimal im Monat sonntags 60 Minuten. Aufgrund der positiven Resonanz seitens der PatientInnen kamen ab Herbst 2016 donnerstagmorgens 30 Minuten Unterricht dazu.

Zu dieser Arbeit kam ich über die ehrenamtliche Tätigkeit in der »Selbsthilfegruppe für Krebs behandelte Frauen« in Bad Kissingen. Die dortige Gruppenleiterin

ist zugleich die Klinikseelsorgerin des Krankenhauses. Als dort im Herbst 2015 die Schmerztherapie als neuer Fachbereich eröffnet wurde, wurden MitarbeiterInnen gesucht, die sonntags mit den PatientInnen üben können.

Die Rahmenbedingungen

Die Schmerztherapie richtet sich an Menschen mit jeglicher Form von chronischen Schmerzen wie Fibromyalgie, Kopf-, Gesichtsschmerzen,

Rücken,- Brust,- Beckenschmerzen und vielem mehr. Hinzu kommen Bluthochdruck, Diabetes, psychische Beeinträchtigungen und andere Begleiterkrankungen.

Die PatientInnen des Fachbereichs Schmerzmedizin sind zu einer multimodalen Schmerztherapie stationär im Haus. Das bedeutet, sie werden von SpezialistInnen unterschiedlicher Fachbereiche wie ÄrztInnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen therapiert. Die Behandlung beinhaltet unter anderem Medikamentenentzug, medikamentöse Neueinstellung, spezialisierte Krankengymnastik und Ergotherapie, psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche, Blutegeltherapie, Akupunktur, Yoga, Klangschalenthherapie und vieles mehr.

Die Behandlungsdauer wird individuell auf die einzelne Patientin/den einzelnen Patienten und ihre/seine Symptome angepasst. Sie kann zwischen sieben und fünfzehn Tage umfassen, in der Regel sind es zehn Tage. Im ersten Jahr besuchten die PatientInnen in dieser kurzen Aufenthaltsdauer den Yoga-Unterricht ein bis zwei Mal.

Der Übungsraum ist eher klein, dort stehen sehr bequeme Liegestühle zur Verfügung, die zu Entspannungsübungen einladen. Deshalb beginne und ende ich im Liegen, dazwischen üben wir im Stehen. Für Teilnehmende, die nicht lange im Stand üben können, stehen auch Stühle bereit.

Konzeption der Yoga-Stunde

Meine Überlegungen zur Konzeption der Yoga-Stunde waren: »Was brauchen die Teilnehmenden?«, »Was macht in so kurzer Zeit Sinn?«, »Was kann ich den Übenden mitgeben?« und »Wie sollte der Unterricht aussehen?«.

Als der wöchentliche Donnerstag dazukam und die PatientInnen nun meist drei Mal teilnehmen konnten, überlegte ich, wie diese halbe Stunde sinnvoll gefüllt werden könnte. Kommt eine neue Praxis dazu oder wird die Sonntagspraxis verändert? Und wieder die Überlegungen »Was brauchen die Teilnehmenden?«, »Was macht Sinn in so einer kurzen Zeit?«,

»Was kann ich den Übenden mitgeben?« und »Wie sollte der Unterricht aussehen, jetzt wo die Teilnehmenden häufiger zum Üben kommen?«. Da die PatientInnen auf Wunsch einen Übungsplan mitbekommen, entschied ich, aus den einzelnen āsana vinyāsa zu erstellen und damit die bekannten āsana zu vertiefen, um die Teilnehmenden in den zusätzlichen 30 Minuten mit den Übungen besser vertraut zu machen.

Das hat auch zur Folge, dass die Teilnehmenden durch die Wiederholungen vertiefende Erfahrungen machen können. Außerdem können Sie spüren, wie sich die Wirkungsweise der Übungen je nach Tagesform verändert. Da es für fast alle Teilnehmenden das erste Mal Yoga üben ist, ist das für viele eine überraschende Erkenntnis. Genauso, wie die Feststellung, dass Yoga mehr ist als der Kopfstand oder andere akrobatische Haltungen, zu denen die PatientInnen körperlich nicht in der Lage wären.

Ein angenehmeres Lebensgefühl

SchmerzpatientInnen schränken sich in ihrer Bewegung sehr ein. Deshalb wird, soweit es den Übenden möglich ist, die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt. So kann die Seitbeuge von einer kleinen Bewegung zur Seite bis hin zur kräftigen, intensiven Seitbeuge ausgeführt werden. In der Rückbeuge kann die Erfahrung gesammelt werden den Rücken in der Brustwirbelsäule und der Lendenwirbelsäule zu beugen, soweit das möglich ist. Meistens ist das eine sehr kleine Bewegung. Eine Vorbeuge ist für manche das Bewegen des Kinns zum Brustbein, andere kommen mit den Händen zu den Knien, es gibt aber auch Teilnehmende, die mit den Händen den Boden berühren können. Auch die Beweglichkeit der Arme und Beine wird geübt. Das meint, immer wieder hinzuspüren »Wie hoch kann ich meine Arme bewegen?«, »Wie lang darf der Schritt sein?«.

Durch achtsames Üben sollen die Teilnehmenden spüren, wie weit sie tatsächlich in die unterschiedlichen Bewegungen gehen können, ohne den Schmerz zu verstärken. Auch Erfahrungen mit dem Atem sind für viele Teilnehmenden neu. Spüren, wie der Einatem in den Körper fließt, sich ausdehnt und auf welche



Weise der Atem den Körper wieder verlässt, führen oft zu der Erkenntnis, »mein Atem fließt nicht so tief« oder »er fließt tiefer als gedacht«.

Angst vor dem Bewegen vergeht häufig bei der Erfahrung, den Atem mit der Bewegung zu verbinden. Viele staunen auch bei der Erfahrung, mit den »a«-Tönen in die Vorbeuge zu gehen. Die Achtsamkeit auf den Atem, die Verbindung von Atem und Bewegung sowie das Tönen lassen prāna – die Lebensenergie – in Körper und Geist fließen und geben den Übenden ein angenehmes Lebensgefühl.

Durch Nachspüren lernen die PatientInnen ihren Körper besser kennen und stellen meist überraschend positive Erfahrungen durch die ungewohnte, achtsame Bewegung fest. Diese Erfahrungen können sein: Ich kann mich weiter bewegen als ich es die ganze Zeit getan habe. Die Bewegung wärmt, durchblutet den geübten Körperteil. Der Körper fühlt sich entspannt an. Aber auch die Verstärkung des Schmerzes bei Überforderung ist eine wichtige Erfahrung, um die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Wichtig ist für mich, den Teilnehmenden in dieser kurzen Zeit über achtsames Atmen, Bewegen und Nachspüren ein Gefühl für ihren Körper und einen positiven Umgang mit den Schmerzen zu vermitteln, so dass sie durch mehr Bewegung in ein angenehmeres Lebensgefühl kommen.



NADJA MÜTZEL

Jahrgang 1964, ist seit 2008 Yogalehrerin BDY/EYU, ausgebildet in der Praxis für Yoga und Meditation in Kassel in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Seit 2004 unterrichtet sie in ihrer eigenen Yoga-Schule. Regelmäßig besucht sie Weiterbildungen, um ihr Yoga-Wissen bei verschiedenen psychosomatischen sowie physischen Erkrankungen im Gruppen- und Einzelunterricht zu erweitern. Dazu gehören auch Weiterbildungen mit ayurvedischen Ärzten und Yogalehrern in Indien. Nadja Mützel arbeitet gerne mit Menschen, die physische- und/oder psychische Einschränkungen haben. Mit ihnen lernt sie viel über die Wirkung von Yoga und vertieft so ihr Wissen.