

Die Halprin-Methode in der Physiotherapie

Ich bin Physiotherapeutin und arbeitete 25 Jahre in der neurologischen - orthopädischen Rehabilitation. Früher stieß ich dabei oft an die Grenzen der reinen Körperarbeit, vor allem bei Patienten mit chronischen Schmerzen, insbesondere Schmerzen nach Schleudertraumatas oder Psychosomatischen Beschwerden.

Ich selbst hatte Jahrelang HWS-Beschwerden nach einem Schleudertrauma und versuchte über viele Wege der Physiotherapie und Alternativmedizin Linderung darin zu erreichen. Diese fand ich jedoch erst durch die Halprin-Methode und das Bewegungsritual.

Heute bin ich dafür dankbar, über diesen eigenen Krankheitsweg eine neue, ganzheitliche Methode entdeckt zu haben.

Nach der Zeit am Tamalpa Institut in Kalifornien integrierte ich den Halprin Life/Art Process und das Bewegungsritual, sowie Ideokinesis (Vorstellung von Bildern, zur Veränderung von Muskelspannung und Körpermustern), Continuum (Atem- und Stimme) und Craniosacrale Osteopathie mehr und mehr in meine therapeutische Arbeit.

Diese Ganzheitlichen Methoden ermöglichten mir ein erweitertes Feld in meiner Arbeiten in der Physiotherapie und wurden von den meisten Patienten gerne angenommen.

Hierzu nun einige Fallbeispiele, welche einen Einblick in die Integration des Halprin-Life/Art Process in die Physiotherapie geben sollen:

I. Klientin mit Multipler Sklerose Thema: Beine - Füße

Frau N. kommt seit Jahren ca. 4 Wo. zur Rehabilitation in unsere Klinik. Sie berichtet, daß ihre Beine immer schwächer und steifer werden, sie schneller ermüde und sich sehr unsicher beim Stehen und Gehen fühlt. Nach etwa 15 Min. Gehzeit muß sie eine Pause einlegen. Erschwerte Gangarten sind so gut wie nicht möglich. Außer der Physiotherapie ist sie in Psychologischer Behandlung. Auch die Psychologin kennt sie schon seit Jahren und sagt mir, daß sie mit der Patientin keinen Schritt weiter kommt. Sie fragt mich, ob ich denn nicht mit der Halprin-Methode begleitend arbeiten wolle.

So beginnen wir mit Teilen aus dem Bewegungsritual, um den Körper neue Bewegungen erfahren zu lassen.

Frau N. ist davon begeistert und führt dies auch gerne in Eigeninitiative weiter - „Endlich etwas anderes, was Spaß macht“, sagt sie.

So ist ihre Neugierde geweckt und sie möchte weitergehen ins Malen:

Frau N. soll sich einen Standort im Raum suchen, die Augen schließen und ich führe sie gedanklich auf eine Reise durch ihre Füße und Beine:

- Wie ist der Kontakt zum Boden
- fühle ich mich sicher
- tragen mich meine Füße - Beine?
- was für Farben haben meine Füße und Beine?

Danach bitte ich sie nun ihre Füße und Beine zu malen:

1. Bild: Zwei starre Säulen, eine Lila, die andere Schwarz. Es wurden keine Füße gemalt. Die Säulen enden mit dem unteren Papierrand.

Titel des Bildes: Zwei starre Säulen

Daraufhin ließ ich Frau N. die Farben bewegen. Sie sagte die schwarze Säule ist ihr linkes, schwächeres, steifes Bein. Als sie nach einiger Zeit des Bewegung Suchens anfang zu tanzen, war für mich nicht mehr zu

sehen, welches nun das steifere Bein war. Die Bewegung floß durch beide Beine und Füße. Sie tanzte ihren „Beintanz“. Nachdem sie ihren Tanz beendet hatte sollte sie wieder ihr Beine spüren und es entstand ein neues Bild, was sie danach malte:

2. Bild: Die zuvor schwarze Säule war nun lila. Die zuvor lila Säule war nun gelb. Die Füße sind nun auch vorhanden. Sie sehen aus, wie ockerfarbene „Besenborsten“.

Frau N. sagte daraufhin ganz erstaunt: „Die Beine sind gar nicht so unsicher.“ Im anschließenden Gespräch über ihre Erfahrung sagte ich ihr auch, was ich gesehen habe: „Bei ihrem Tanz konnte ich auch nicht mehr erkennen, welches das „schwarze“ Bein war.“

Sie ging froh, erstaunt und erleichtert aus dieser Stunde. Tage später sprach mich die Psychologin an, was denn passiert wäre? Frau N. wäre so verändert. Zugänglicher, offener - Sie wäre nun wirklich bereit Veränderungen in ihrem Leben in Angriff zu nehmen. Zuvor wäre sie viel starrer in Lebensmustern verhaftet gewesen und hätte daran festgehalten, selbst wenn es nicht gut für sie war - nur um den Schein zu wahren.

In der Physiotherapie arbeiteten wir weiter mit dem Movement Ritual, um ihre Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern - auf allen 3 Ebenen (mental, emotional, physisch). Am Ende jeder Therapieeinheit ließ ich Frau N. ganz bewußt den Bewegungsübergang vom Boden in den Stand spüren. „Spüren Sie die Füße auf dem Boden und dann Gehen Sie.“

Am Ende ihres Aufenthaltes fühlte sich Frau N. bedeutend sicherer auf ihren Beinen. Ihre Gehzeit hatte sich verdoppelt. Sie geht sicher und beginnt nun auch mit den erschwerten Gangarten. Sie verabschiedet sich strahlend und trägt dabei ein neu erworbenes, gelbes T-Shirt. Ganz und

gar nicht unsicher wirkend verläßt sie nun unsere Physiotherapie Abteilung.

II. Patient nach Schleudertrauma Thema: Schmerz, rechter Arm gehört nicht mehr zum Körper darf nicht berührt werden.

Herr R. ist ein 40-jähriger LKW-Fahrer, welcher vor 3 Jahren bei einem Auto-unfall, ein Schleudertrauma erlitten hat. Seit dieser Zeit leidet er an Kopf- und Nackenschmerzen, sowie Schmerz im rechten Arm, welcher sich schon bei leichter Berührung einstellt. Er sagt : „Der Arm ist wie abgeschnitten“: Außerdem leidet er unter Konzentrationsstörungen, Lageschwindel und ab und zu auftretenden Gleichgewichtsproblemen beim Gehen.

Seit 3 Jahren geht er von Arzt zu Arzt und hat schon sämtliche physiotherapeutischen Maßnahmen genossen, worauf sich jedoch keine wesentliche Besserung einstellte.

Beobachtungen: Als Herr R. auf dem Rücken liegt, fiel zunächst auf, daß seine Körpersymmetrie verschoben war. Seinem Körpergefühl nach war es gerade. Ich korrigiert dies und ließ ihn seine Symetrie und neue Körpermittellinie erfahren, welche ihm zu Anfang natürlich „krumm und schief“ vorkam. Im weiteren Behandlungsverlauf von 6 Wochen war Herr R. in der Lage, selber seine Körpermittellinie/ Symetrie zu finden.

Therapiemethoden: Imagination von inneren Körperbildern, Integration nach Feldenkrais, Ideokineses, Craniosacrale Osteopathie, Körperwahrnehmung.

Vor allem durch die bildlichen Körperreisen und die Wahrnehmung der Körperlage konnte auch der rechte Arm mehr und mehr integriert werden. Befand sich Herr R. unter psychischer Anspannung, z.B.: unklare Situationen

im Privatleben..., meldete auch sein Arm bei jeder Form von Berührung Schmerz. Auch eine Spannung im Brustkorb Bereich und eine Verdrehung des Brustkorbes fielen auf. Herr R. teilte mir mit, daß er als Kind eine Trichterbrust Operation hatte. Als ich meine Hände an seinen Brustkorb legte und mit ihm über Atem arbeitete, löste dies in ihm sehr viele Emotionen aus: Traurigkeit und Tränen - die ganz Operationsgeschichte kam noch einmal in ihm hoch.

Auch bei der Arbeit mit dem rechten Arm und dem integrieren des ganzen Körpers durch Gestaltdialoge, Innerer Körperbilder...zeigten sich mehr und mehr emotionale Verbindungen. So begann Herr R. auch in seinem Privatleben mehr und mehr zu „klären“.

Nach 38 Behandlungen ging es Herrn R. merklich besser. Durch die Arbeit auf allen 3 Ebenen - Körper, Geist, Gefühl - verschwanden die Schmerzen im Arm nach und nach gänzlich. Anfangs für 15-30 Minuten, dann in immer länger werdenden Zeitabständen. Eines Morgens, als ich gerade die Klinik betrat, lief Herr R. glücklich strahlend auf mich zu und begrüßte mich mit einem deftigen Handschlag der rechten Hand. Erst war ich erstaunt, und wußte nicht genau, was er nun möchte, bis er sagte: "Hier, fassen sie mal hin - den ganzen Arm hoch, es tut nichts mehr weh seit unserer gestrigen Therapieeinheit, und es hat sich danach auch noch im Privaten Bereich einiges geklärt". Dies freute mich sehr für ihn. Seit diesem Tag gehört der rechte Arm wider genauso zu seinem Körper wie zuvor. Ab und zu traten noch Schmerzen im Kopf und Nackenbereich auf. Diese konnte Herr R. nun jedoch z.T. selbst mit Hilfe von Ideokineses dämpfen, oder sie waren nach einer 40 Min. Therapie verschwunden.

Ein halbes Jahr später teilte er mir mit, daß er nun fast ganz Schmerzfrei ist, und wieder seinem Beruf nachgehen kann.

III. Patientin nach Schleudertrauma Thema: „Schwarzes Loch hinter mir“

Frau X. ist eine 41-jährige Musikerin und Musiklehrerin mit Erfahrung in Eutonie. Vor 2 Jahren erlitt sie bei einem Auffahrunfall ein Schleudertrauma. Seitdem leidet sie an starken Verspannungen im Nackenbereich, Kopfschmerzen und Konzentrations- und Ausdauerschwäche. Sie berichtet, daß das Auto von hinten in ihren Wagen fuhr, als sie an einer Ampel stand, und ein Orthopäde, ohne sie vorzuwarnen einfach von hinten auf sie zuzuging und ihre Halswirbelsäule Chiropraktisch einrichten wollte. Seitdem wären die Beschwerden stärker.

Da sie sehr offen und interessiert an der Halprin-Methode war, begannen wir sehr schnell damit zu arbeiten. Den Zugang zum Malen, Bewegen und Tanzen hatte sie sofort. Eines ihrer Bilder zeigte ein großes, schwarzes Loch. Sie sagte, dies wäre hinter ihrem Körper, alles was von hinten kommt, oder was hinter ihr ist, macht ihr Angst und läßt die Spannung in ihrem Körper steigen. So ließ ich Körperübungen, z.T. aus „Centering Practice“ mit ein fließen. z.B.: Ich stand hinter Frau X. und legte meine Hände auf ihre Schulterblätter. Sie sollte sich nun langsam vom Stand wie ein Brett nach hinten „fallen lassen“. Anfangs waren dies nur einige cm, mit der Zeit gewann sie mehr Vertrauen und es machte ihr sogar Spaß sich nach hinten fallen zu lassen, wo ich sie dann auffing. Ihre Anspannung im Nacken ließ mehr und mehr nach. In ihren Bildern zeigte sich

auch eine Veränderung: Das schwarze Loch wurde immer heller.

Nach 8 Behandlungen hatte Frau X. wieder Zugang zu dem Raum hinter ihr gefunden. Die Spannung im Nacken hatte sich deutlich reduziert, und auch die Kopf- und Nackenschmerzen traten nur noch sehr selten auf.

— — — —

Es zeigte sich, daß schnellere Heilerfolge mit Patienten möglich waren, welche schon ein gutes Körpergefühl entwickelt, oder bereits mit Visualisation - und Entspannungstechniken Berührung hatten. Aber auch mit unerfahrenen Patienten ist es möglich über diesen Weg zu therapieren, wenn sie die Offenheit für alternative, ganzheitliche Methoden mitbringen.

Autorin:

Petra Tröster

geb. 1968, wohnt in Radolfzell am Bodensee.

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Halprin Graduate

Künstlerin (Öl und Natur - Bilder in Öl und Fotografie)

War tätig als Physiotherapeutin in der Neurologisch- Orthopädischen Rehabilitation.

Bobath-Therapeutin, FBL, FAL, Craniosacrale Osteopathie, Ideokinesis, Continuum, Qi Gong, Tai Ji