

S I B im Dialog mit Spiraldynamik (Elisabeth Mayr)

Aus: N. Sommer, G. Pantucek, E. Mayr „Lächelnde Elefanten – Systemische und Integrative Bewegungslehre[®] in Theorie und Praxis.“ Austria, 1. Auflage 2011, Eigenverlag ISBN 978-3-200-02405-2

Wenn Menschen sich selbst „begreifen“, erspüren und sich schätzen lernen, ist der Weg für die Heilung freigelegt. (Zitat E. Mayr)

Berührung ist ein zentrales Element für uns KörpertherapeutInnen. Meine Hände wurden im Laufe der Jahre zu sehenden, haltenden, verstehenden, begreifenden Helfern und die „Rührung“ blieb nicht aus. Berührende und mobilisierende Körperarbeit ist für mich eine Therapieform, die den ganzen Menschen und seine Einbettung in sein soziales Netzwerk betrifft.

Durch die besondere Achtsamkeit in der S I B entstand für mich eine Art Paradigmenwechsel in der Arbeit mit Menschen. Ich konnte und durfte Prozesse begleiten, die mir zeigten welches Lern- und Bewusstseinspotential in Menschen steckt, wenn sie beginnen ihre Panzerungen zu lösen und sie lernen, sich selbst mit Neugier und Offenheit zu begegnen. Durch die Prinzipien von S I B wird bei meinen Klientinnen/en und Patienten/Innen ein emotional kognitiver Prozess in Gang gesetzt, der weit über lokal physiotherapeutische Maßnahmen hinausgeht.

In meinem Artikel beschreibe ich die für mich zentralen Prinzipien von S I B und welche Berührungsimpulse dabei durchgeführt werden. Dann lade ich Sie ein, zwei zentrale Teile der S I B-Lektionen kennenzulernen: den sog. „X-Teil“ und den Y-Teil. Danach beschreibe ich die Lernschritte meiner Klientinnen/en, die ich beobachten konnte.

Mein Anliegen ist es, die Unterschiede zur Physiotherapie und das Gemeinsame, das ich speziell in der Spiraldynamik gefunden habe, hervor zu heben und gleichwertig nebeneinander stehen zu lassen. Dabei fokussiere ich die Auswirkungen von S I B auf die funktionell, anatomische Struktur im menschlichen Körper, da die systemischen Zusammenhänge, und die psychisch-emotionale Ebene in anderen Artikeln und Beispielen (vergleiche Sommer und Schreiner) schon ausführlich behandelt wurden.

Was ist Spiraldynamik?

Die Spiraldynamik ist ein modernes physiotherapeutisches Ganzkörperkonzept. Namensgebend ist die Spirale als strukturgebendes Bauelement und die rhythmische Veränderung der Welle, die beide als Grundelemente des Lebens gesehen werden. Viele der wichtigsten und gut erforschten strukturellen Grundprinzipien einer physiologischen Bewegung, wie sie auch von Piret und Béziers [1] und Larson [2] beschrieben wurden, habe ich im logischen Aufbau der Lektionen von Alon Talmi wiedergefunden.



Bild 1: Neuseeländischer Farn als Sinnbild der Spirale

Persönlich habe ich die Spiraldynamik vor ungefähr 10 Jahren entdeckt. Ich war fasziniert, wie klar und logisch die Spiraldynamik den menschlichen Bewegungsapparat erklärt und wie exakt dabei die Strukturen, also Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder und Faszien in Ruhe und in Bewegung erforscht wurden. Wie dieses feinabgestimmte Muskel- und Gelenkspiel im menschlichen Körper ineinander greift, ist von der Fußverschraubung bis hin zur Gesamtaufrichtung des Menschen Thema der Spiraldynamik.

Doch erst der spezielle Zugang mit S I B hat mir den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit näher gebracht und die Facetten der Wirklichkeit gezeigt. Ich habe erkannt und gelernt wie entscheidend dieser Zugang zum Menschen den Heilungsprozess beeinflusst.

Am Anfang stand das Wissen um physiologische Normen

Der bewegte Körper hat mich schon immer sehr fasziniert. Zuerst als junges Mädchen im Leistungssport, später als Physio- bzw. Tanztherapeutin, und heute als S I B-Pädagogin und Anbieterin der Spiraldynamik. Verschiedenste Techniken, die sehr in die Tiefe der Anatomischen Strukturen gehen, wie die Manuelle Medizin und die Tuina Therapie haben meinem Berufsleben Farbe verliehen.

Die Physiotherapie und die Spiraldynamik versuchen zu analysieren, Abweichungen von der Norm zu erkennen und zu reparieren.

Fragen, die dabei therapeutisches Handeln bestimmen, sind:

- Stimmt der Muskeltonus?
- Welche Muskeln und Muskelgruppen zeigen eine Verkürzung?
- Welche Muskeln und Muskelgruppen sind abgeschwächt?
- Wie ist das Gelenksspiel?
- Sind die Gelenkspartner zentriert?
- Kann der Patient/die Patientin isolierte Bewegungen durchführen?
- Wie ist das Körperbewusstsein?
- Stehen die Gelenkspartner physiologisch zueinander?
- Was stimmt nicht? Und vor allem:

Wie drückt sich diese Fehlfunktion im Körper/in der Haltung/ im Schmerz aus?

Wie in der Schulmedizin lernte ich meinen Blick auf das Kranke und auf das Abweichen von der Norm zu fokussieren. Hatte ich dann das Mängelwesen Mensch begriffen und waren die obenstehenden Fragen beantwortet, so begann ich zu mobilisieren, zu zentrieren, zu dehnen, zu kräftigen, energetisch auszugleichen, an der Aufrichtung zu arbeiten und versorgte meinen Patienten/meine Patientin mit einem Heimprogramm. Diese Herangehensweise macht in bestimmten Situationen nach wie vor Sinn, doch wenn es um ganzheitliche **Veränderungsprozesse** geht, und auch darum, dass Menschen erkennen **welches Heilungspotential** in Ihnen schlummert, dann wähle ich S I B-Prinzipien, die ich im Folgenden kurz beschreibe.

Prinzipien der S I B und meine persönliche Herangehensweise

1. Wertneutrales und ressourcenorientiertes Handeln

Der Ausgangspunkt meiner Therapieschritte ist nicht die Fehlfunktion und Abweichung von der Norm, sondern wie ich und wie sich mein Klient/meine Klientin selbst wertneutral wahrnehmen. Ich versuche eine Momentaufnahme, also ein Standbild im Hier und Jetzt zu bekommen. Weniger mit dem Ziel eine physiologische Verbesserung zu erreichen, sondern mehr mit der Idee den Klienten/innen das Vertrauen zurückzugeben, dass ihr Körper, so wie er ist, okay ist, und dass es vor allem darauf ankommt sich wieder spüren und loslassen zu lernen, alles andere stellt sich dann über unser kinästhetisches Lernvermögen ein.

2. Offenes und unvoreingenommenes Begleiten

Diese Wertneutralität zeigt sich in meiner **unvoreingenommen Haltung** zu dem Menschen, der mir sein Vertrauen schenkt. Ich selbst bin offen, neugierig und lasse Normen und Regeln los, um ein neues „Spielfeld“ zu eröffnen. Ich werde dadurch zu einem Begleiter und wir werden neugierig auf versteckte oder vergessene Ressourcen. Gemeinsam machen wir eine Entdeckungsreise in das verborgene Potential seines/ihrer Körpers. Berührt wird immer der gesamte Mensch, es findet keine Konzentration auf den „kranken“ Körperteil statt.

3. Ganzheitlichkeit durch systemische Befragung

Der oben beschriebene Prozess wird durch eine ganz bestimmte Fragestellung und Interviewform (vergleiche Schreiner...) begleitet. Fragen nach dem Krankheitsgewinn oder nach eigenen Wünschen oder nach eigenen Stärken schärfen von Beginn an die Sicht auf das Gesunde und auf eigene Ressourcen.

4. Lernen durch, „Loslassen, Neugier und Offenheit“

Im Vertrauen, dass es eine Art Körperintelligenz gibt, wird der/die Klient/in von Beginn an über das behutsame „Betten“ ganzheitlich wahrgenommen und in einem wohlwollenden unterstützenden Berührungsdiallog über meine Hände begleitet und nie überfordert. Bewegungsgrenzen und Schmerz werden ernst genommen.

5. Verstärken „was ist“

In der Physiotherapie wird erkannt welche Muskeln verkürzt sind und diese werden im Selbsttraining oder gemeinsam mit dem/der Klienten/in gedehnt. Diese Dehnungen dürfen leicht schmerzen. Bei S I B wird immer zuerst die schmerzfreie, widerstandsfreie Richtung des/der Klienten/in unterstützt. Ebenso verhält es sich bei der **Lagerung** des/der Klienten/in. Das Vertrauen gehalten zu sein, beinhaltet das Potenzial loszulassen. Ich verstärke mit einer Auswahl von verschiedensten Pölstern Vorhandenes, also auch vorhandene „Fehlhaltungen“, und dadurch entsteht das Gefühl, nicht mehr „halten“ zu müssen. Sind die Schultern beispielsweise weit nach vorne gezogen, unterstütze ich genau diese Tendenz des Einrollens mit kleinen Schulterpölstern. Der Körper nimmt wahr „hier bin ich gehalten, es ist nicht mehr notwendig Spannung aufzubauen“...

„Akzeptiere was ist – und lege dein therapeutisches Wissen erstmals in eine Schublade“ war ein Leitspruch in unserer S I B-Ausbildung. Dies war und ist für mich eine große Herausforderung. Ich musste lernen, meine zu diesem Zeitpunkt schon sehr gut entwickelte professionelle Herangehensweise zu modifizieren. Es bedeutet inneres Zurücknehmen des eigenen Fachwissens und auf die Lernschritte des/der Klient/in zu vertrauen und zu warten. Zu Beginn der Ausbildungszeit merkte ich, dass ich oft große innere Widerstände gegen diese neue Herangehensweise und gegen die gelebte Langsamkeit aufbaute. Denn meine eigene Sozialisation in unserem Bildungssystem war völlig anders und in einer viel größeren Geschwindigkeit gestaltet. Doch ich konnte die Erfahrung machen, dass die sehr entspannte, oft auch humorvolle Atmosphäre mich auf eine andere Art und Weise berührte, wie ich es gewohnt war. Mitunter wird schon am Beginn einer Sitzung bei der anfänglichen Wahrnehmungsreise gestaunt und auch gelacht. Manchmal herrscht jedoch auch bedrückte Stimmung, beispielsweise wenn Menschen sich abwerten oder sich nicht mehr spüren können. Im Selbsterleben kommt Krankhaftes, Falsches, Komisches auch „Blödes“ zum Ausdruck. *„Heute liege ich wieder so komisch-blöd da“* oder *„was soll ich spüren – stimmt etwas nicht mit mir?“* Erst wenn ich erkläre, welche Wichtigkeit die Wahrnehmung und die neutrale offene Haltung hat, und dass es nicht um Abweichung und Abwertung geht, beginnen viele Klienten/innen neugierig auf sich selbst zu werden, sich zu spüren. Beim Vergleich der Körperseiten werden Unterschiede bewusst. Angenehmes und Unangenehmes kann in einer neutralen Form angesprochen werden. Manchen Menschen fällt es schwer, sich auf sich selbst einzulassen. Es kann sein, dass Ungeduld zum Ausdruck kommt. Auf die Frage *„Wie fühlt sich heute Ihre Auflage an?“* kommt *„Passt eh, ich liege nicht so schlecht“*. Oft spüre ich den dahinter liegenden Wunsch der modernen „Reparaturmedizin“: *„Spüren will ich nicht, sondern tu etwas mit mir, damit ich wieder heil werde, währenddessen mein Geist diesen Raum verlässt!“* Menschen, auch Therapeuten/Therapeutinnen, stehen oft unter massivem Zeitdruck und wollen anfänglich nicht die kostbare Zeiteinheit mit Spüren und auf sich Einlassen vergeuden. Doch eben auch die Zeit, eine Sitzung bei mir dauert mindestens 60 Minuten, schafft eine neue Art der Beziehung. Die einzelnen Berührungsschritte werden sehr langsam, sanft auf das Bewegungspotenzial des/der Klienten/in abgestimmt. Wir haben Zeit, Gefühle, die während einer Sitzung entstehen, anzusprechen.

Im Behandlungsraum, dem sogenannten „Bernsteinzimmer“, herrscht eine wohnliche Atmosphäre. Es dominieren gelbliche und orangebraune Farben. Es liegen ausreichend Decken, Kissen, Rollen und auch Taschentücher bereit.

„Wenn ich Ihre Räumlichkeiten betrete, beginne ich loszulassen“. Mit diesem Satz betreten viele Menschen das Bernsteinzimmer. Sie tragen bequeme Baumwollkleidung, da die Berührung durch diese Kleidung stattfindet und nicht, wie bei vielen physiotherapeutischen Methoden, direkt auf der nackten Haut durchgeführt wird. Erstaunlicherweise wird die Berührung trotzdem als sehr „nahe“ wahrgenommen und gleichzeitig schätzen es viele Menschen, durch ihr Gewand einen gewissen Schutz um sich zu haben. Es entstehen weniger Scharmgefühle.

Berührungsimpulse der SIB-Methode

Im Dialog der Berührung werden verschiedenste Impulse in einer besonderen Art und Weise durchgeführt. Ich nenne es „**Prinzip der Achtsamkeit**“. Dieses setzt eine besondere Konzentration voraus und erlaubt kein gedankliches Abschweifen des/der Behandlers/in. Um eine Vorstellung der Arbeit zu geben beschreibe ich einige dieser Berührungs- und Mobilisationsimpulse.

Kompressionen und Züge

Diese werden oft an und über hervorstehenden knöchernen Strukturen, Weichteilen oder Extremitäten ausgeführt, beispielsweise:

(Bild 1.1.)

- Arme und Beine
- Darmbeinkämme
- Sitzbeine
- Hinterhaupt, Kopf
- Schultern
- Brustkorb und Rippen

Kreisende oder rotierende Bewegungen

Diese werden immer zuerst in die Richtung, die der/die Klient/in zulassen kann durchgeführt.

- Schultern
- Arme und Beine
- Zehen, Finger
- Kopf



(Bild 2: Rotationen)

Gegenläufige Verschraubungen

Diese erinnern an spiralförmige, gegenläufige Bewegung.

- Schultergürtel/Becken
- Becken/Rumpf und Rippen



(Bild 3: Gegenläufige Verschraubung)

Anhaken und Rotationsimpulse an den Quer- und Dornfortsätzen
Translatorische Bewegungen mit Kompression am Schulterblatt
Beckenaufrichtende Kompressionimpulse an den Darmbeinkämmen

Die Ausführung der Impulse

Die Ausführung der Impulse prägt die Antwort des/der Klienten/in und beeinflusst damit dessen/deren Lernmöglichkeit.

- Die Impulse haben Dialogcharakter und werden immer in Bezug zu dem/der Klienten/in gesetzt.
- Impulse starten in der Körpermitte des/der Behandlers/in und werden nicht nur über die Hände ausgeführt
- In der Impulsrichtung und der Impulsstärke werden die Grenzen des/der Klienten respektiert und ernst genommen
- Abwartend auf die Reaktion des/der Klienten/in werden die Reizimpulse verstärkt oder reduziert
- Es wird ausreichend Zeit gegeben, den Impuls wahrzunehmen und zu verarbeiten
- Die Atemantwort benötigt Zeit und bleibt immer im Fokus des/der Behandlers/in (siehe Sommer...)

Der Nonverbale Dialog der Berührung kann beginnen: X-Teil

Ankommen

Nachdem der/die Klient/in gut angekommen ist, sich wahrgenommen hat, Unterschiede an sich entdeckt hat, durch systemisches Befragen die ersten Zusammenhänge verstanden hat, möchte ich den sog. „X-Teil“ näher beschreiben.

Erstkontakt in Seitlage.

Mit dem Wirbelsäulengang in Seitenlage, dem sog. „X-Teil“, beginnen viele Sitzungen.

Rotationsimpulse an den Dornfortsätzen.

Ich versuche Dornfortsatz für Dornfortsatz mit einem kleinen Rotationsimpuls, der in Richtung Zimmerdecke ausgeführt wird, aus der muskulären Panzerung zu lösen. Dabei achte ich auf den Bewegungsspielraum und auf die Grenzen meines Klienten/meiner Klientin. Dort, wo meine Finger ein Halten spüren, wird mein Bewegungsinput weniger, manchmal genügt es, dass ich mir den Bewegungsimpuls vorstelle. Ich bleibe dort, wo ich Schmerzen erkennen bzw. erspüren kann. Loslassen – spüren – zulassen.



(Bild 4/5 Rotationsimpulse an den Querfortsätzen)

Im Fluss der Atmung sind die (un-)ausgesprochenen Aufträge für Klienten/innen und Therapeuten/innen. Für mich entsteht so etwas wie ein harmonischer Tanz, der

mich an den Argentinischen Tango erinnert. Im Vertrauen, dass der/die Tanzpartner/in folgt, werden in voller Konzentration aufeinander schwierigste Schrittfolgen (Bewegungssequenzen) mit eleganter Leichtigkeit ausgeführt.

Der Bewegungsimpuls nimmt seinen Anfang in meiner Mitte – in meinem Becken – und richtet sich nach meiner Bewegungsdurchlässigkeit. Je leichter ich in den gewünschten Bewegungsfluss starte, desto leichter und selbstverständlicher setzt er sich bei meiner/em Patientin/en fort

Aus meiner Sicht erfährt die Wirbelsäule dadurch eine Lösung der Wirbelbogengelenke. Die kleinen tief liegenden autochthonen Rückenmuskeln, die zwischen den Dorn- und Querfortsätzen liegen, werden gelockert und entspannt. An den oft schmerzenden Bandansätzen verbessere ich die Durchblutung. Die Wirbelsäule wird beweglicher und die Tonisierung normalisiert sich, ein „Eutonus“ entsteht. Klientinnen/en lernen den richtigen physiologischen Tonus zu finden.

Züge und Kompressionen am Becken:

Unser „Tango“ wird im Becken fortgesetzt. Durch einen dreidimensionalen Kompressions- oder Stauchungsimpuls, den ich über den oben liegenden Sitzbeinhöcker ausführe, bringe ich die Beckenschaufel, die ich mit der zweiten Hand führe, nach vorne oben innen. Die Lordose in der Lendenwirbelsäule verstärkt sich leicht.

Dies entspricht nach spiraldynamischer Sicht einer „Innenspirale“. Die Bewegung entspricht der Spielbeinphase des Gangbildes.

Danach ziehe ich das Darmbein (Beckenschaufel) in die Gegenrichtung – also nach hinten unten außen. Daraus ergibt sich eine spiralförmige Drehung des Beckens, die der Gangbeinphase entspricht. In der Spiraldynamik wird diese Bewegung „Außenspirale“ genannt. Beide Richtungen führe ich eine Zeit lang fließend und mit unterschiedlichem Rhythmus durch.

In dieser Bewegungseinheit spürt der/die Behandelte die Bewegungsvielfalt, nennen wir es „die Lebendigkeit des Beckens“. Verspannte Muskeln im Kreuzbereich und Hüftbereich lösen sich, die Gelenke zwischen Darm- und Kreuzbein werden frei und Schmerzen in dieser Region verschwinden. Ein freies Becken hat erstaunliche Auswirkungen auf das äußere Erscheinungsbild und auf das „Gangbild“ des Menschen.

Angedeutete gegenläufige Verschraubungen

Ich ziehe wieder am oberen Darmbein (Außenspirale). Durch einen flächig ausgeführten Griff mit der zweiten Hand an den unteren Rippen begleite ich diese in die Gegenrichtung nach vorne oben und folge den Atembewegungen. Wenn es der Klient/die Klientin zulassen kann, führe ich mit den Rippen eine leichte Drehung, gegenläufige Verschraubung nach vorne aus. Wieder erinnert diese Verschraubung an das Gehen mit dem von der Wirbelsäule eingeleitetem Armpendel. Dabei wird ein gehaltenes Zwerchfell frei und die Lungen werden gut belüftet. Ich wiederhole diese Bewegungen fließend und sanft. Bei meinem Klienten/meiner Klientin spüre ich, wie schrittweise Gehaltenes frei wird und ihr ursprünglich starrer Brustkorb zu

schwingen beginnt. Ihre vergessenen Atemräume beginnen sich locker mit zubewegen und werden wieder belüftet.

Mit einem leichten Zug (Traktion) über das oben liegende Darmbein und einem leichten Anheben der Dornfortsätze der Brust- und der Lendenwirbelsäule öffne ich nochmals den Raum zwischen Rippen und Becken.



(Bild 6/7 Öffnen des Raumes zwischen Rippen und Becken)

Ich sitze auf einem Hocker seitlich zur Therapieliege mit meinem Blick in Richtung Kopfende. Dadurch ist es mir möglich den Traktionsimpuls über mein Becken zu starten. Mit mitschwingenden Vor- und Rückbewegungen ordnet sich mein Körper in den Bewegungsfluss ein. Die Bewegung geht mühelos vor sich.

Wieder zurück in der Rückenlage spüren meine Klientinnen welches „Loslasspotenzial“ in ihnen schlummert. Die beiden Seiten fühlen sich asymmetrisch an. *„Meine bearbeitete Seite ist viel länger, meine Lendenwirbelsäule hat Kontakt, obwohl ich ein Hohlkreuz habe.“* oder *„Die gesamte Körperseite ist warm, hell und liegt gut auf – ich spüre die Entspannung bis in mein Gesicht, bis in meine Haarwurzeln.“*, *„Mein Brustkorb und meine Rippen können sich beim Atmen öffnen, die Seite fühlt sich leicht an.“*, *„Ich fühle mich unendlich lang.“* Oft sind diese neuen Körperwahrnehmungen von starken Emotionen begleitet (auf die in den Beiträgen von Gudrun Schreiner und anderen näher eingegangen wird).

In der S I B werden immer beide Körperhälften –der gesamte Mensch – behandelt. Meistens hat die eine Körperhälfte schon von der anderen gelernt und profitiert. Auch in der Physiotherapie gewinnt die Körperwahrnehmung – das Spüren – zunehmend an Bedeutung. Dazu haben Methoden wie die Osteopathie, die Cranio-Sacrale-Therapie, die Spiraldynamik, die Alexandertechnik, die Jakobson-Methode und die Feldenkraismethode – um einige zu nennen – einen wichtigen Beitrag geleistet.

Ich wiederhole die einzelnen Schritte bei der anderen Körperhälfte und lasse den Klienten/die Klientin wieder die Unterschiede in Rückenlage spüren. Dann schiebe ich eine große mittelweiche Rolle unter die Kniegelenke. Abgehobene Schultern unterstütze ich durch Pölsterchen in Keilform. Ich prüfe nochmals die Kopfaufgabe, um sie eventuell mit einem flachen Polster zu unterstützen.

Die Verbindung der Körperhälften in Rückenlage – Y-Teil

Um ein gutes Gefühl für Symmetrie zu bekommen, gibt es im Anschluss an die Arbeit mit den Körperhälften einen Abschlussteil, auch „Y-Teil“ genannt.

Rotationen und Drehungen, Anhaken der Querfortsätze

Zuerst teste ich in der Rückenlage mit meiner Hand an der Stirn des Klienten/der Klientin, ob sich der Kopf leicht drehen lässt. Nachdem ich diesen behutsam angehoben habe, beobachte ich dessen Bewegungsfreiheit mit sehr kleinen Kreisbewegungen. Hier kann ich gut die Beweglichkeit der beiden oberen Kopfgelenke spüren. Die sanften Kreise erinnern mich an die liegende Achterbewegung der Spiraldynamik. Frei bewegliche Kopfgelenke runden rhythmisches lockeres Gehen ab. Durch sanftes Anhaken und Ziehen an den Dornfortsätzen der Halswirbelsäule verlängere ich diese und löse dabei die oberflächigen und tiefen Nackenmuskeln



(Bild 8 Rotation und Anhaken der Querfortsätze).

Die austretenden Nerven bekommen in ihren Nervenkanal wieder mehr Raum, Gefühlstörungen und Schmerzen in den Armen verbessern sich dabei häufig.

Die neu gewonnene Bewegungsfreiheit beobachte ich wieder durch das zuvor beschriebene Anheben des Kopfes.

Kopfkompansionen

Nun beginne ich mit den verschiedenen Kopfkompansionen bei aufgestellten Beinen. Die Kompansionen werden von mir

1. horizontal – d. h. über den Hinterkopf axial, Richtung Brustkorb,
2. schräg – d. h. immer auf einer Seite des Hinterkopfs mit Handwechsel,
3. seitlich – d. h. in Rotationsstellung mit Handwechsel und
4. nochmals schräg und horizontal

durchgeführt. Bei meinem Klienten/meiner Klientin kann ich gut die Bewegungsdurchlässigkeit der Wirbelsäule spüren. Wir fühlen beide genau, wo der Kompressionsimpuls ankommt- bzw. wie weit er sich im Körper fortsetzt. Manchmal lässt sich der Impuls bis ins Steißbein weiterverfolgen. Ich begleite die Kompressionen immer mit einer sehr zarten entlastenden Traktion. Dadurch entsteht eine Art „schwingende“ Körper. Neben der entspannenden Wirkung auf die gesamte Muskulatur bekommt sie den schon erwähnten Eu-Tonus.

Nochmals verstärke ich die entspannende Wirkung auf den M. Trapezius, indem ich ihn beidseits drücke. Dabei bleibe ich auch auf den schmerzhaften Punkten, bis ich spüre, dass sich die Spannung auflöst.

Rippenzüge

Ich öffne mit den Rippenzügen ein weiteres Mal die Thoraxhälften, indem ich die Rippen von der gegenüberliegenden Bettseite aus zu mir ziehe.



(Bild 9 Rippenzüge)

Hier wiederhole ich die spiralförmige Verschraubung der Rippen, die oft durch hörbar genüssliche Atemzüge beantwortet werden.

Aufrichtende Beckenkompressionen

Für die jetzt stattfindende Beckenkompression nehme ich mir ausreichend Zeit. Das Finden der Mitte zentriert den Menschen. Ich setze einen Kompressionsimpuls an den Darmbeinkämme mit einem leichten Rotationsimpuls, wodurch sich das Becken aufrichtet. Mein Klient/meine Klientin spürt nochmals intensiv die Auflage seiner/ihrer Mitte und die Freiheit seines/ihrer Beckens [3].

Kompressionen, Züge, kreisende Bewegungen

Mit einer Rolle unter den Knien wird erst ein Bein und dann das andere komprimiert und gezogen.



(Bild 10 Beinkompression und Zug)

Wieder kann ich die Bewegungsdurchlässigkeit gut beobachten. Anschließend bewege ich kreisförmig die Hüft-, Knie- und Fußgelenke kreisförmig. Manchmal lasse ich mich auch hier zu kleinen Achterbewegungen verleiten. Hier zeigt sich nochmals, ob der/die Klient/in das Loslassen gelernt hat.

Jetzt lege ich eine kleine, etwas härtere, doch mit Schaumstoff überzogene, Bambusrolle unter den Nacken, komprimiere und ziehe den Klienten/die Klientin nochmals von den Füßen über die gestreckten, angehobenen Beine. Dadurch kann er/sie die Bewegungsdurchlässigkeit bis in den Nacken und Kopf spüren. Dieses Schwingen beende ich mit einem größeren Zug, bis der/die Klient/in von der Nackenrolle rutscht. Sofort werden beide Beine aufgestellt. Rüttelnd ziehe ich an seinen/ihren Oberschenkeln, dabei legt sich sein/ihr Rücken wieder gut auf der Liege ab. Ich dehne nun auch die Arme und bewege sie rotierend durch. Die Lektion endet mit neuerlichen Lockerungen und Kompressionen am Kopf, die Beine liegen wieder auf der Rolle. Meistens gebe ich den Klienten/der Klientin noch einen flächigen Kontaktimpuls an den Fußsohlen, manchmal zeige ich den Füßen die gegenläufige Spiralbewegung der Fußverschraubung [4], da für mich die Füße und die dadurch stattfindende Erdung ein besonderes Anliegen ist.

Das Schlussritual: Spüren, Vergleichen, die gewonnene Bewegungsvielfalt bei Alltagsbewegungen wahrnehmen.

Es ist für meinen Klient/meine Klientin und mich wichtig einen guten gemeinsamen Ausklang zu erleben. Wie zu Beginn wird dieses Spürerleben mit verschiedenen Fragen begleitet. *„Wie spürt sich Ihr Körper jetzt an? Können Sie Unterschiede wahrnehmen?“* Meist bedarf es wenige Worte, da das Spürerlebnis sehr intensiv ist. Es kommen blumige, bunte Erklärungen eines neu entdeckten Körpergefühls, das auch von starken Emotionen begleitet sein kann.

„Jetzt fühl ich mich wie ein ausgedehntes Reis-Sackerl.“, „Ich habe das erste Mal Kontakt mit meiner Lendenwirbelsäule und der Spannungszustand, die Schmerzen sind weg – es ist wie schwerelos zu sein.“, „Es ist wunderbar ohne Schmerzen am Rücken zu liegen, wie neu geboren zu sein.“

Wir beobachten das Aufstehen und den Stand: *„Das Stehen fühlt sich irgendwie leicht an, anstrengungslos ist meine Wirbelsäule gestreckt – bin ich größer?“* *„Es fällt mir fast schwer meinen Buckel wieder einzunehmen“*

Ein wichtiges Ziel für mich ist, dass aus diesem unbewussten Lernen Bewusstheit für den Körper entsteht. Dauerhafte Veränderungen benötigen Beschäftigung mit sich selbst. Meine Klienten/innen und Patienten/ilnnen bekommen ein kleines

Bewegungsritual als Hausübung mit. Ich fordere sie auf, öfters am Tag innezuhalten und den Nacken wahrzunehmen oder zu spüren. Wenn er/sie dann seine/ihre hochgezogene Schultern erkennen kann, dann fordere ich sie auf diese Spannung erstmals zu verstärken. Meist nehmen sie dann wahr, dass in diesem Moment dann auch die Atmung gehalten ist. Manchmal können sie eine erhöhte Herzfrequenz beobachten. Wenn dann im Anschluss das Lösen sich wie von selbst einstellt hat ein wichtiger Lernschritt stattgefunden. Ich lasse meine Klienten/innen auch gerne benennen, wie sie sich in ihrer neuen Aufrichtung erfahren, wie sich das auf ihr Mann-/Frau-Sein auswirkt und ob eine Veränderung auch von ihren Familien und Freunden wahrgenommen wird.

Was ist passiert - Lernprozesse durch SIB

Für mich lösen sich mit S I B – vor allem durch Rotationsimpulse, Traktionen und Kompressionen – blockierte Gelenke, in unserem Beispiel an der Wirbelsäule, den Wirbelbogengelenken, den Gelenken zwischen Rippen und Wirbelsäule oder dem Kreuz-Darmbeingelenk.

- Durch das Mitgehen des Therapeuten/der Therapeutin und die vertrauensfördernde Sanftheit der Methode entsteht eine behutsame Schwingung, die auf unbewusste Weise die Entspannung stark verspannter Muskelgruppen herbeiführt. Durch Drücken verschiedener Punkte und dreidimensionale Massagetechniken wird diese Wirkung verstärkt.
- Das Lockern der kleinen Gelenke und auch der tiefliegenden Muskeln löst innere Blockaden. Dies wirkt sich befreiend auf innere emotionale Blockaden aus und Menschen lernen dadurch innere Zusammenhänge zu erkennen.
- Durch die Fähigkeit differenziert loszulassen und Bewegungen ohne Widerstand zuzulassen entsteht ein neues Körper- und Bewegungsbewusstsein, das sich durch Leichtigkeit und Ästhetik auszeichnet.
Diese Leichtigkeit in der Bewegung überträgt sich auch in den Alltag. Schweres, Belastendes kann dadurch verabschiedet werden.
- Aus spiraldynamischer Sicht wird der Abstand zwischen den beiden Polen, Becken und Kopf physiologisch vergrößert, wodurch schmerzhaft Stauchungseffekte verschiedenster Strukturen positiv beeinflusst werden. Dem Prinzip der Spirale – als Urform menschlicher Bewegung – wird durch das Setzen von dreidimensionalen Kompressions- und Traktionsimpulsen in physiologischer Weise Rechnung getragen. Die Richtung der gesetzten Impulse fördert die innere Auf- und Ausrichtung.
- Pädagogisch-psychologisch wird durch die Akzeptanz des momentanen Zustands ein Bewegungs- und Denkpotenzial freigesetzt. Zirkuläres Befragen (siehe Artikel Gudrun Schreiner) unterstützt diesen Effekt und lässt ein Nachdenken über sich selbst und das eigene Umfeld in anderer Weise zu. Klienten/innen erinnern sich plötzlich in emotionaler Weise an vorsprachliche seelische Traumata und an lang zurückliegende Verletzungen und Kränkungen. Diese verlieren dadurch häufig ihren schmerzhaften Charakter und kleinere Wunden können in der gemeinsamen Reflexion aufgearbeitet werden. Bei schwerwiegenden psychischen Verletzungen empfehle ich meinen PatientInnen eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.

Ich persönlich habe durch die Systemische und Integrative Bewegungslehre viel über menschliches Lernen, die menschliche Wahrnehmung und das Selbstwertschätzen gelernt. Sie hat meine Herangehensweise zu Menschen, egal mit welcher Methode ich sie therapiere, nachhaltig in positiver Weise beeinflusst. Ich habe meine eigene Geschwindigkeit und die Kraft der Langsamkeit wieder entdeckt. Das Zusammenführen des spiraldynamischen Ansatzes mit der Systemischen und

Integrativen Bewegungslehre hat die Qualität meiner Arbeit entscheidend verbessert. Ich möchte mich bei dieser Gelegenheit bei Dr. Nurit Sommer und Gudrun Schreiner für dieses wertvolle Konzept, ihre fachliche Kompetenz und ihre menschlichen Impulse herzlich bedanken!

Zur Autorin:

Mag. Elisabeth Mayr

- *Pädagogin, Physiotherapeutin, Tanztherapeutin, SIB-Anwenderin und Spiraldynamikerin (Advanced Level)*
- *Weiterbildungen in Manueller Medizin, Sportphysiotherapie, Funktioneller Bewegungslehre, Muskel Balance, Tuina-Therapie, Cranio-Sacraler-Therapie, Biofeedbacktherapie und Bioenergetik.*
- *Lehr- und Seminartätigkeit im LKH Villach und LKH Klagenfurt, Frauengesundheitszentrum Kärnten, Magistrat Villach, sowie in der Bundesverwaltungsakademie in Wien.*
- *Gründerin und Leiterin des Physiocircles Paulapromenade in Villach.*

Literatur:

- [1] S. Biret, M.M. Béziers, "La coordination Motrice, mécanique de l'organisation psychomotrice de l'homme", Peeters –Bondgenotenlaan 153-3000 Leuven, Belgique, ISBN 978-90-429-2188-7.
- [2] C. Larsen, „Die zwölf Grade der Freiheit“, Vianova, 3. Auflage 2007, ISBN – 13: 978-3-928632- 6-4.
- [3] E. Mayr, E. Udier, Broschüre „Der Beckenboden: Energie für Mann und Frau“, 2.Auflage 2005, erhältlich über Physio Austria.
- [4] E. Mayr, „Zeigt her Eure Füße“ in Haltung fertig los, A. Latritsch-Karlbauer, 1. Auflage 2009, Klagenfurt, Wieser Verlag.