

„Lebensenergien wecken und pflegen“

Bericht über einen ganztägigen Workshop im Juni 2009 mit der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Weinheim e.V.



Als Trainerin(SD) begleite ich seit einigen Jahren Selbsthilfegruppen zu Themen ihrer Wahl. Und ich freute mich auf diesen Frühsommer-Tag mit der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, vor allem auf das Motto „Lebensenergien wecken und pflegen“.

Wir hatten uns zu diesem Workshop verabredet, um mit Eutonie-Übungen, assoziativer Gruppenarbeit und Gesprächen pfleglich mit unseren Lebensenergien zu arbeiten.

Eutonie-Übungen sind angeleitete Wohlspannungs-Übungen im Stehen,

Gehen, Sitzen und Liegen (nach H. Scharing). Die Gruppe hatte sich für diese Übungsmethode entschieden, weil sie eine ebenso sanfte wie nachdrückliche Konzentration auf körperliche Spannungen und Energien ermöglicht und zum Betrachten, Beobachten und Verstehen dessen einlädt, was unser Körper-Dasein uns zeigt und zu erzählen hat.

Wenn es darum geht, die Botschaften unseres Körpers wahr- und ernst zu nehmen, sind wir ja immer auch mit den uns vertrauten begrenzenden, beurteilenden, einschränkenden und wertenden Aspekten des Daseins konfrontiert.

Um davon für diesen Tag einmal Urlaub zu nehmen, wollte sich die Gruppe auf Eutonie-Übungen einlassen, um das sinnliche Sein hier und jetzt in den Vordergrund zu stellen. Sie wollten den Versuch wagen, einmal nicht die fünf Sinne dem sechsten Sinn, dem denkenden Bewusstsein, unterzuordnen. Aber, so vertraut uns allen das eine ist - wie kann denn das andere überhaupt möglich sein?

Denn hier kollidieren bewährte Welt-Ordnungen! In unseren „westlichen Denkmodellen“ dominiert immer noch die Haltung „Denkend die Sinnlichkeit des Daseins kontrollieren“, was zum Spaltungserleben zwischen Körper und Geist führt. Das ist Teil unseres christlichen und philosophischen Erbes nach Decartes.



Im Gegensatz dazu dominiert in „östlichen“ Denkmodellen eine andere Haltung: Das denkende Bewusstsein wird als gleichrangiger sechster Sinn verstanden. So steht dann der Sinn des Denkens nicht mehr über, sondern neben den anderen fünf Sinnen, dem Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten (und taktilen Spüren).

Die Gleichstellung der sechs Sinne halte ich für eine gute Möglichkeit, der Entwertung körperlich sinnlichen Da-Seins zu entgehen. Es ist nicht „des Teufels“, weil triebhaft. Es ist nicht böse oder gefährlich, weil nicht kontrollierbar. Und es ist sicher keine Sünde, sich für dieses Fest der Lebendigkeit mit Sinnlichkeit und genussvoller Freude zu bedanken. So konnten wir diese freigesetzte Energie nun darauf konzentrieren, dieses Miteinander unserer sechs Sinne aufmerksam zu beobachten und respektvoll DA SEIN zu LASSEN, wie auch immer sie sich äußern.



An diesem Workshop nahmen sechs Frauen teil, die einander aus ihrer Selbsthilfegruppe gut kannten. Alle sprachen von teils heftigen schmerzhaften Symptomen zu Beginn des Tages, machten aber nicht viel Aufhebens davon. Sie schienen mir eher ärgerlich über die Einschränkungen, die ihre Erkrankung mit sich bringt. Und ich gewann den Eindruck, dass sie gern darüber hinausgehen wollten, um einen anderen, verständnisvolleren Umgang mit ihren Symptomen zu entwickeln und mit mehr Verständnis auf sich und ihre Lebens-Situation zu schauen.



Am anstrengendsten und schwierigsten wurde die Eutonie-Übung im Sitzen empfunden, wobei auch noch stärkere Schmerzen auftraten, heftigere Gefühle und bei einigen das dringende Verlangen zu schlafen, zu entspannen, sich dieser Anstrengung nicht noch länger auszusetzen. Während dieser ersten Übung zeigten sich Spuren gelebter Biographie wie Leistungs-Ansprüche und Urteile, Schmerzen, Spannungen, Einschränkungen durch Anforderungen anderer, das Bemühen um Anpassung im Sinne anderer und auch Ungeduld mit sich selbst zunächst sehr deutlich. Sie konnten ein paar Stunden später jedoch wie vom anderen Ufer aus betrachtet werden.

Wie bestimmte Gedanken zu Verspannung und Schmerz beitragen, spüren wir vielleicht erst dann wirklich deutlich, wenn wir etwas anders machen als sonst: Wenn wir der schmerzenden Schulter wache Aufmerksamkeit schenken, wenn wir in diesen Schmerz hinein atmen und beobachten, wie Spannung sich zu lösen beginnt, wie sich vielleicht erst Kribbeln, Jucken, dann Wärme in den angesprochenen Bereichen des Körpers ausbreiten, wenn der Schmerz sich zeigen und dann auflösen darf und dass mit verändertem körperlichem Erleben auch andere Gedanken einhergehen...



Aus dieser sehr intensiv erlebten Übung entstanden dann sechs assoziative Lebens-Energie-Bilder auf Papier mit Wachsstiften, wobei alle in Stille im Raum arbeiteten und einander anschließend zur Betrachtung ihrer Bilder und zum freien Assoziieren einluden.

Dazu gab es die Erlaubnis und wenn nötig die Verpflichtung zum Verzicht auf Vernunft:

Wir wollten keine Erklärungen, keine Begründungen

und keine Rechtfertigungen aussprechen oder von anderen hören! Das freie Assoziieren der Gruppe bezog alle Frauen ein und breitete sich über Stunden aus. Und es brachte ausgesprochen kreative, lustvolle und lebendige Ideen mit viel Gelächter in die Welt.

Bei einigen Frauen begannen sich zuvor stark empfundene Spannungen zu lösen, zum Teil auch der sonst permanent erlebte Schmerz.

Ihnen gelang eine hochkonzentrierte Betrachtung ihrer oft lebensfeindlich erlebten Symptome aus einer hier und jetzt mitfühlend freundlichen Perspektive. Und das führte bei aller Bewegtheit zu einem ruhigeren und mit sich selbst einverstandenen In-Sich-Selbst-Zuhause Sein.





Zum Abschluss des Workshops kamen dazu ganz unterschiedliche, bildhafte Beschreibungen: Im Ruhigen kann ich mit mir selbst sein. Erst innerlich gelassen kann ich nach außen aktiv werden. Die Ruhe in mir spüre ich jetzt. Ich bin jetzt fast beschwerdefrei. Ich fühle mich warm und leicht, die Wärme strömt durch mich hindurch. Euer Feedback öffnet mir neue Sichtweisen auf mich selbst. Meine Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sind jetzt im Moment weg. Die Übungen, vor allem im Stehen, erden mich nach unten und öffnen mich nach oben. Ich dachte immer, ich kann meine

Schmerzen vor anderen verbergen. Jetzt und hier habe ich die Offenbarung: Man sieht, wenn es mir nicht gutgeht und das ist okay! Es könnte was dran sein, dass ich traurig bin und jetzt dabei bin, die Kraft der Trauer kennenzulernen. Wie kann ich meine Schmerzen im linken Bein verstehen? Will ich weggehen? Was ist wichtig für mich (und nicht für andere!) in meinem weiteren Leben? Das herauszufinden, wird mich weiter beschäftigen. Die Schmerzen bleiben - und doch fühle ich mich frei, alles hinter mir lassen zu können. Was ich erlebt habe in dieser Freiheit? Warme Füße beim Essen und bei der Übung. Ich glaube an meinen Traum, felsenfest! Ich spüre jetzt kindliche Neugierde, was noch auf mich zukommt in diesem Leben, das ist befreiend. Ich kann mich von Konventionen befreien. Ich kann mir wie in meiner Kindheit Kirschen an die Ohren hängen, meinen Weg gehen. Ich muss mich nicht einschränken lassen. Schwere Erfahrungen sind dabei auch wichtig, die helfen beim Wachsen.

Als begleitende Trainerin fiel mir zum Ende des Tages auf, dass wir alle wacher im Erleben unserer selbst geworden sind, aber auch wacher für unsere Umgebung, wie uns die Sonne erhellt und wärmt, wie die Vögel zwitschern, wie gut das Essen schmeckt, wie die Farben leuchten, wie die Stimmen und das Gelächter dieser Frauengruppe klingen. Dann ist es leicht, sich müde und zufrieden zugleich, gähmend und doch mit frischer Energie beschenkt, dankbar voneinander zu verabschieden und sich auf weitere aufmerksame Schritte miteinander freuen zu können.



Bericht und Layout: Christiane Schmidt, Trainerin(SD), Supervisorin(SD), Mannheim 2009/2011

Bericht und Fotografien: zur Verfügung gestellt von Ute Lukas, ehemalige SHG Fibromyalgie Weinheim a. d. Bergstraße und Umgebung e.V., Weinheim 2011