

Auszug aus dem

FIBROMYALGIE NACHRICHTEBLÄTTCHEN der Fibromyalgie Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig AUSGABE 08/2009

“Lebensenergien wecken und pflegen”

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

Als Trainerin für Situationsdynamik begleite ich seit einigen Jahren Selbsthilfegruppen in Workshops zu Themen ihrer Wahl. Im Juni hatte sich die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Weinheim zu einem ganztägigen Treffen mit mir verabredet, um mit Eutonie-Übungen, assoziativen Gruppenarbeitsformen und im Gespräch an ihrem Thema “Lebensenergien wecken und pflegen” zu arbeiten.

Eutonie-Übungen sind angeleitete Wohlspannungs-Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen (nach Beate Brandt). Die Gruppe hatte sich für diese Übungs-Methode entschieden, weil sie eine ebenso sanfte wie nachdrückliche Konzentration auf die körperlichen 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 ernstzunehmen, sind wir ja immer auch mit den uns vertrauten begrenzenden, beurteilenden, einschränkenden und wertenden Aspekten unseres Daseins konfrontiert. Davon wollten wir uns für diesen Tag einmal Urlaub nehmen. Deshalb wollte sich die Gruppe auf meine Einladung einlassen, das sinnliche Sein an diesem Tag in den Vordergrund zu stellen und nicht, wie sonst üblich, die fünf Sinne dem Dienst des sechsten Sinns, des denkenden Bewußtseins, unterordnen. Aber, so vertraut das eine ist - wie kann das denn anders gehen?

Während in unserer “westlichen Denkmodellen” eher die Haltung “Denkend die Sinnlichkeit des Daseins kontrollieren” dominiert und zur Spaltung von Geist und Körper führt (unser christliches und philosophisches Erbe nach Descartes), gibt es in “östlichen Denkmodellen” die Auffassung, das denkende Bewußtsein als gleichrangigen sechsten Sinn neben die anderen fünf Sinne Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten (taktiles Spüren) zu stellen.

Das ist aus meiner Sicht eine gute Möglichkeit, dieser Spaltung zwischen Körper und Geist, der Entwertung körperlich sinnlichen Daseins als “des Teufels”, als triebhaft (böse), nicht kontrollierbar, der Auffassung von Sinnlichkeit und Genuß des Daseins als Sünde, zu entgehen, um stattdessen das Miteinander unserer sechs Sinne aufmerksam zu beobachten und respektvoll DASEIN zu LASSEN, wie auch immer sie sich äußern mögen.

Auf dieser gemeinsamen Reise zeigten sich die Spuren gelebter Biographie (Leistungsansprüche und Beurteilungen, Schmerzen, Spannungen, Einschränkungen durch Forderungen anderer Menschen, das Bemühen um Anpassung und Verständigung im Sinne anderer Menschen) dennoch sehr deutlich. Sie konnten in unserer Arbeit jedoch wie vom anderen Ufer aus betrachtet werden.

Wie bestimmte Gedanken zu Verspannung und Schmerz beitragen, bekommen wir vielleicht erst dann wirklich deutlich zu spüren, wenn wir etwas anders machen: z.B. die angespannte, schmerzende Schulter spüren, aufmerksam atmen und beobachten, wie sich die Spannung löst, wie sich vielleicht erst Kribbeln, Jucken, dann Wärme in den angesprochenen Bereichen des Körpers ausbreiten, der Schmerz sich zeigen und auflösen kann und daß dann auch andere Gedanken mit dem körperlichen Erleben einhergehen.

An diesem workshop nahmen sechs Frauen der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie teil, die alle von teils heftigen schmerzhaften Symptomen zu Beginn des Tages sprachen, aber nicht viel Aufhebens davon machten. 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 Lebenssituationen zu schauen.

Am anstrengendsten und schwierigsten wurde die Übung im Sitzen empfunden, wobei auch stärkere Schmerzen auftraten, heftigere Gefühle und bei einigen das dringende Verlangen zu schlafen, zu entspannen, sich dieser Anstrengung nicht noch länger auszusetzen. Aus dieser sehr intensiven Übung heraus entstanden dann die assoziativen Lebens-Energie-Bilder, gestaltet auf Papier mit Wachsstiften, wobei alle in Stille im Raum arbeiteten und anschließend einander zur Betrachtung und zum freien Assoziieren zu ihren Bildern einluden.

Während des freien Assoziierens, das einen breiten Zeitraum einnahm und ausgesprochen kreative, lustvolle Ideen mit viel Gelächter in die Welt brachte, lösten sich bei einigen Frauen zuvor starke Spannungen und Schmerzen und führten bei aller Bewegtheit hier und jetzt zu einem ruhigeren, mit sich selbst einverstandenen In-Sich-Selbst-Zuhause-Sein.

Das wurde zum Abschluß des workshops ganz unterschiedlich beschrieben: im Ruhigen kann ich mit mir selbst sein. Erst innerlich gelassen kann ich nach außen aktiv werden. Die Ruhe in mir spüre ich jetzt und bin jetzt fast beschwerdefrei. Ich fühle mich warm und leicht, die Wärme strömt durch mich hindurch. Das Feedback öffnet mir neue Sichtweisen auf mich selbst. Meine Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich kamen und gingen, sind jetzt im Moment weg, die Übungen 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, mir wie in meiner Kindheit Kirschen an die Ohren hängen, meinen Weg gehen, mich nicht einschränken lassen. Schwere Erfahrungen sind dabei auch wichtig, die helfen beim Wachsen.

Als begleitende Trainerin fällt 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 fällt es leicht, sich müde und zufrieden zugleich, gähnend und doch mit frischer Energie beschenkt, dankbar voneinander zu verabschieden und sich auf einen nächsten gemeinsamen workshop zu freuen, um dann weitere aufmerksame Schritte miteinander machen zu können.

Christiane Schmidt, Trainerin(SD), Supervisorin(SD), Mannheim, 7.7.2009
(zur Verfügung gestellt von Ute Lukas Fibromyalgie-SHG Weinheim)