

# **Essay zur Identität KT**

## **Wie kann ich die Ressourcen des Klienten im Prozess fördern und stärken**

A1 Begegnen

A4 Transferieren – sichert Nachhaltigkeit im Alltag

C2 Entwickelt sich persönlich weiter

Craniosacral Therapie

Christine Schreier, Solothurn

April 2019

## 1 Einleitung

Das Wort Ressource (von lateinisch *resurgere*, hervorquellen) deutsch Quelle, Mittel, bedeutet in etwa Eigenschaften und Mittel zu haben um Anforderungen zu bewältigen oder einen Prozess zielgerecht zu verfolgen. Oder, anders ausgedrückt, das innere Gleichgewicht in schwierigen Lebenssituationen wieder zu finden. In diesem Essay möchte ich in erster Linie auf das Berufsbild des Komplementärtherapeuten (KT) bezogen anhand von konkreten Beispielen aus meinem Praxisalltag veranschaulichen, wie diese Ressourcen gefördert und gestärkt werden können.

Die Ressourcen des Klienten zu fördern und vertiefen ist ein sehr wichtiger Teil der Körperzentrierten Arbeit, gerade in der Phase der Begegnung (A1).

Ich bin überzeugt, dass in jedem Klienten, in jedem Menschen alles angelegt und vorhanden ist was dieser braucht, um sich selber zu regulieren. Eine Innere Weisheit die jeder besitzt. Ich sehe den Klienten als Mitgestalter des Prozessgeschehens und begegne ihm auf Augenhöhe. Durch das gemeinsame Erforschen seiner Mittel, die ich als riesige, ganz persönliche Schatzkiste anschau, wird zugleich die Selbstwahrnehmung des Klienten gestärkt und gefördert. Ein weiterer, wichtiger Teil im Genesungsprozess ist der Transfer in den Alltag/Berufsleben des Klienten. Dies kann beispielsweise durch gezielte, angeleitete Übungen geschehen, die der Klient dann zu Hause ausführt. Er merkt, dass er aktiv zu seinem Wohlergehen beitragen kann. Er bekommt ein Gefühl der Sinnhaftigkeit für sein Handeln. Durch solche Veränderungen im Verhalten gestärkt, kommt er aus der Opferhaltung heraus. Anstelle davon wächst die Fähigkeit zu einem selber initiierten und umgesetzten Prozess zur Wiederherstellung der Gesundheit. Der Mensch ist optimistisch im Bezug auf sein Leben... Nun kann es vorkommen, dass durch Stressoren wie Krankheit, Schicksalsschläge, andere Beschwerden der Zugang zu den Ressourcen, zu der Quelle, versperrt ist. Der Mensch sieht keine Möglichkeit sich selber zu unterstützen, was sich negativ auf seinen Zustand auswirken kann

Dies habe ich durch eigene Schicksalsschläge schon selber erlebt, und wie ich mit Unterstützung diesen Zugang wiederfinden konnte. Deswegen habe ich mich mit diesem Thema auseinandergesetzt und erachte dies als wichtig für die Praxis.

Ebenso wichtig ist in diesem Zusammenhang dass der KL die in der Therapiesitzung erfahrenen Ressourcen für sich im Alltag, Berufsleben unterstützend anwenden kann. (A4) Damit ich diesen Prozess als KT authentisch begleiten kann, ist mir wichtig meine eigenen Mittel zu fördern und zu vertiefen. (C2)

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich für Klienten und Klientinnen die männliche Form Klient (KL) (ausser in Beispielen), für Komplementärtherapeut KT

## 2 Hauptteil

### Begegnung

Die erste Begegnung mit dem KL findet meistens telefonisch statt um einen Termin zu vereinbaren.

Die Begegnung dann in meiner Therapiepraxis geschieht auf verschiedenen Ebenen, ich halte Körper, Geist und Seele als Ganzes im Bewusstsein.

Ich nehme den KL achtsam und empathisch wahr. Einerseits ist es sowohl eine verbale, als auch eine nonverbale Begegnung. Vor seinem Eintreffen habe ich mich auf ihn eingestimmt.

Wenn ich schon etwas über seine Geschichte weiss, halte ich dies auch im Raum. Ich betrachte ihn als kompetenten, wissenden Menschen. Ich gehe davon aus, dass alles in ihm vorhanden ist was er braucht, um zu gesunden. Jeder Mensch trägt in sich einen wahren Schatz an Fähigkeiten und Fertigkeiten, um sich selber zu regulieren. Diese unterstützen den Menschen darin, schwierige Situationen zu überwinden, sich zu regenerieren, sein Leben aktiv zu verbessern und es angenehm zu gestalten.

Somit ist Raum für einen respektvolles Miteinander. Ein Miteinander auf Augenhöhe, denn der KL ist ein aktiver Mitgestalter des Prozessgeschehens. (A1) Unter Prozessgeschehen verstehe ich den Verlauf der Behandlung, das Vorwärtsgehen zum Gesunden. Im Rahmen der Salutogenese wird Gesundheit als ein dynamischer, eigenverantwortlich gestalteter Prozess gesehen.

Bei der ersten Begegnung im Gespräch interessieren mich sowohl seine pathogenetische Geschichte, als auch sein salutogenetischer Fokus. Was heisst das konkret? Mit pathogenetische Geschichte sind Probleme/Defizite gemeint wie z. B. ein Unfall, starke Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Angstzustände, Anspannung usw., Beschwerden die den Klienten in seinem Leben daran hindern *voll aus seiner Kraft zu leben*.

Der salutogenetische Fokus fragt u.a. nach seinen Ressourcen und beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht. Wie schafft es ein Mensch sich auch in Stresssituationen gesund zu entwickeln. Ich frage dann jeweils: "Was tut Ihnen nachhaltig gut?" Was macht ihm Freude, was sind seinen Hobbys, was macht er in seiner Freizeit gerne. Ebenso wichtig ist für mich zu erfahren, was und/oder wer den Klienten in einer schwierigen Situation schon unterstützt hat. Was hat er für sich unternommen, damit es ihm besser ging?

So kam, als Beispiel, eine 28-jährige Klientin die eine sitzende Tätigkeit verrichtet, mit Spannungskopfschmerzen, Nackenschmerzen, ständigem Gedankenkreisen, Stress zu mir in die Praxis.

Auf meine Frage nach dem was ihr denn gut tue, erzählte sie, dass sie sehr gerne im Wald spazieren gehe. Das entspanne sie, der Atem werde tiefer und die Gedanken würden sich etwas beruhigen. Die Stille und Ruhe der Natur übertrage sich auf sie.

Dieses von ihr geschilderte Erlebnis vertiefte ich gleich mit der KL. Ich fragte sie, wie sich dies jetzt gerade, während ihrer Erzählung, in ihrem Körper anfühle. Mit konkreten Fragen wie z. B. «Wie ist Ihr Atem jetzt gerade? Wie spüren Sie den tieferen Atem? Wo im Körper nehmen Sie diesen wahr? Wie ist Ihre Körperhaltung dabei?» usw. erforschten wir ihre körperlichen Empfindungen. Durch das Erforschen und Vertiefen dieser Ressource bekam diese viel mehr Kraft. Bis zu diesem Moment hatte die Klientin gar nicht so bewusst wahrgenommen, wie enorm gut ihr diese Spaziergänge jeweils taten.

Aus komplementärtherapeutischer Sicht wurde mit diesen Fragen eine bewusste Stärkung der vorhandenen Ressource herbeigeführt. Etwas, was die Klientin schon sehr gut machte, eine Stärke, die jetzt weiter gestärkt wurde. Durch das körperliche Erforschen wurde auch die Selbstwahrnehmung vertieft und zugleich die Genesungskompetenz gefördert.

Wenn ich zu Beginn einer Therapiesitzung eine Ressource mit einem KL vertiefe, kann ich später im Verlauf darauf zurückkommen. Es kann geschehen dass sich beim Klienten eine Spannung im Kopf zeigt. Dann rege ich ihn an, sich wieder mit der Ressource zu verbinden, welche wir erforscht haben. Dadurch gibt es ein Wechsel von der Enge zu mehr Weite und Raum. Die Spannung lässt nach, er kann sich wieder mehr entspannen. Der KL kann so direkt erfahren, dass er aktiv etwas beitragen kann auf dem Weg zu seiner Genesung.

Aus Sicht des KT erklärt, merkt der KL dass er etwas für seine Selbstregulation tun kann. Es entsteht ein Gefühl der Handhabbarkeit, welche die Überzeugung und Zuversicht beinhaltet,

dass Probleme zu bewältigen sind, und dass die hierfür benötigten Ressourcen zur Verfügung stehen.

Die Handhabbarkeit ist eine der drei wichtigen Grundlagen des Kohärenzgefühls. Auf die zwei anderen, dem Gefühl der Verstehbarkeit und dem der Sinnhaftigkeit, komme ich später zu sprechen.

Das gemeinsame Erforschen der erlebten Ressource hat auch noch einen weiteren positiven Aspekt. Der KL erkennt den direkten Zugang zu seiner inneren Quelle den er selber herstellen kann. Das wiederum unterstützt ihn in seinem Leben, wenn es etwas zu bewältigen gibt.

*Der KL fühlt sich gesehen, wertgeschätzt und anerkannt.*

### **Transfer: Wie kann ich ihn sicherstellen**

Am Ende einer Therapiesitzung findet mit dem Klienten ein Gespräch statt, um zu reflektieren, was sich bei ihm verändert hat, im Vergleich zu Beginn. Inwiefern hat sich z. B. das Verbinden mit dem tiefen Atem auf sein Befinden ausgewirkt. Wenn es ihm gut-gegan hat, geht es um die Planung einer konkreten, realistischen Umsetzung (tiefer Atemzug) in seinem Alltag/Berufsleben. Diese Umsetzung erarbeiten wir gemeinsam, denn dies ist viel wirkungsvoller als eine von mir aufgetragene Übung. Ein Klient hatte sich z. B. vorgenommen einen Timer zu stellen, der ihn zu jeder vollen Stunde daran erinnert, 3 tiefe Atemzüge zu nehmen. Wir legen fest, wann genau er das machen will, wie oft am Tag, wie viele Tage nacheinander.

Generell frage ich bei der nächsten Begegnung in meiner Praxis nach, wie es dem KL mit der Umsetzung ergangen ist. Ist es ihm gelungen, was war schwierig, herausfordernd? Es kann sein, dass er sagt, er habe keine Zeit gehabt, er habe es vergessen oder ähnliches. Diese Ehrlichkeit anerkenne ich, braucht es doch Mut etwas das nicht gelungen ist, auszusprechen. (Dies trägt auch zur Beziehungsarbeit zwischen Klienten und Therapeuten bei.) In diesem Fall interessiert mich auch, was wichtiger war als sein eigenes Wohlbefinden. Es geht nicht darum, ihm ein schlechtes Gewissen zu machen. Vielmehr ist es wichtig, dass der KL seine Handlungsmuster erkennt, denn so steigt die Wahrscheinlichkeit diese eher verändern zu können. Er übernimmt so immer mehr Eigenverantwortung. Es geht mir darum, dass der KL sieht, dass er die Übung für sich macht und nicht für den Therapeuten. Meiner Erfahrung nach ist es meistens so, dass eine Hausaufgabe zwar nicht vollständig aber doch teilweise umgesetzt wurde, was toll ist. Das anerkenne ich verbal, frage was sich beim KL dadurch verändert hat, was ist neu, bemerkenswert usw.

Denn auch eine nur zum Teil umgesetzte Übung ist ein Erfolg. Dieser wird oft übersehen. Wir neigen dazu, dass nur der volle Erfolg zählt, was nach meinem Empfinden mit unserem gesellschaftlichen Wertesystem zu tun hat.

Wenn es mit der Umsetzung geklappt hat, wird das gebührend anerkannt und gefeiert. Der KL versteht zunehmend, in welchem Zusammenhang seine Handlungen mit seinem Alltag stehen, dass er etwas unpassendes passend machen kann, und zwar aktiv.

Danach erforschen wir, wie sich dies angefühlt hat. Welche körperlichen Unterschiede hat er bemerkt? (weniger Stress, weniger Kopfschmerzen usw.)

Was hat sich dadurch in seinem Alltag, Berufsleben verändert?

Mit der 28-jährigen Klientin aus meinem konkreten Beispiel hatten wir als Transfer einer Ressource in den Alltag eine Atemübung besprochen und geübt, die sie jeweils 3x am Tag machen würde. In der Folgesitzung berichtete sie, durch die tiefen Atempausen mehr Gelassenheit wahrgenommen zu haben. Sie sei in den kurzen Pausen sogar aufgestanden und habe sich gestreckt. Dadurch habe sich nicht mehr eine so starke Spannung im Nacken

aufgebaut. Die Kopfschmerzen seien weniger häufig, blieben zum Teil schon ganz aus. Sie fühlte sich dadurch fitter und ausgeglichener.

Damit handelt sie also eigenverantwortlich. Durch die positiven Veränderungen ist sie motiviert dies im Alltag weiter anzuwenden

Wir haben konkret besprochen wie sie weiter verfahren will mit dieser Übung. Sie wird diese vorerst weiter auf diese Art praktizieren.

Fazit: Für die Klientin ergibt es also durchaus Sinn, wenn sie ihre Übungen umsetzt. Sie versteht auch den Zusammenhang zwischen ihren Nackenverspannungen und ihren Kopfschmerzen.

Die spürbare positive Veränderung bestärkt sie in ihrem Handeln.

Da begegnen uns die zwei weiteren, wichtigen Grundlagen des Kohärenzgefühls: Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit.

Wenn ein Mensch versteht, weshalb es zu seinen Beschwerden, Krankheiten kommen konnte, so ist er eher bereit, sein Verhalten nachhaltig zu verändern.

Es kann auch vorkommen, dass KL kommen, die resigniert oder wütend sind weil ihre Bemühungen nicht fruchten.

So kam z. B. eine 42-jährige Frau zu mir, weil sie schlecht schlafen konnte. Sie verrichtet körperlich schwere Arbeit in einer Giesserei, und ihre berufliche Tätigkeit fordert sie körperlich sehr, was oft Schmerzen im ganzen Körper verursacht. Sie erzählte mir, dass sie schon über längere Zeit Visualisierungsübungen mache. Sie denke auch positiv, aber das helfe ja doch alles nichts, das sei doch alles zwecklos. Ich begegnete ihr in ihren starken Emotionen empathisch, wertfrei und verständnisvoll. Dies schuf einen Raum, wo sie sich gesehen fühlte. In diesem Raum konnte sie sich erst einmal setzen. Das heisst, sie kam etwas zur Ruhe, machte erstmals einen tiefen Seufzer. Dies hat Raum geschaffen für das Erarbeiten einer Ressource. Durch eine von mir verbal angeleitete Körperreise zu ihrer inneren, immateriellen Stärke konnte sie wieder an ihr Vertrauen zu sich selber anknüpfen.

Ich stelle fest, dass KL an Grenzen stossen, und wie wichtig in diesem Moment die Verlangsamung des Prozessgeschehens ist, einen Raum zu kreieren der Sicherheit und Verbundenheit.

Wenn ich an meine eigenen Grenzen stosse, hilft mir persönlich eine bewusste Rollenklärung, was liegt in meiner Verantwortung, was in der Verantwortung des KL.

## C2 Entwickelt sich persönlich weiter

Eine Cranio-Behandlung findet vorwiegend in der Stille statt. Zu Beginn, im Verlauf und auch am Schluss der Sitzung ist die verbale Begleitung jedoch immer wieder ein wichtiger Teil des Prozesses. Um mich auf dieser Ebene weiterzuentwickeln, habe ich vor zwei Jahren eine Ausbildung im Seelenzentrierten Coaching (SZC) gemacht. Diese ganzheitliche Coachingmethode verbindet moderne Coachingtechniken mit dem uralten Wissen der vier Elemente (Feuer, Wasser, Erde, Luft). Dies ist ein Weg in die Ganzheit und verbindet den Menschen tief mit seiner inneren Weisheit, seiner Mitte (Seele, Herz). Es ist ein freudvolles Erforschen und Vertiefen der inneren Stärken (Ressourcen). Der Mensch kann seine Träume und Ziele besser erkennen und dadurch eher verwirklichen. Es geht dabei um eine ganzheitliche Entfaltung seines Potenzials. Dies geschieht immer in der Begegnung des Coaches auf Augenhöhe mit dem Klienten. Eine grundlegende Haltung im SCZ ist, dass alle Antworten bereits im Klienten vorhanden sind. Durch wirkungsvolle Fragen (W-Fragen) werden diese Antworten gemeinsam gefunden. Ebenso wichtig ist das Erforschen der Empfindungen im eigenen Körper. Dies führt weg vom Kopf (Denken) zum Fühlen (fördert die Selbstwahrnehmung).

Im SZC wird der Mensch als eine Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen, mit verschiedenen inneren Anteilen: Einerseits heile, starke, gesunde Teile, sowie auch Teile der Psyche mit den Schutz-, Verdrängungs- und Ausweichstrategien. Hauptfokus wird jedoch auf die ressourcenorientierte Arbeit gelegt, auf die gesunden Anteile.

Was mir an dieser Sichtweise gefällt ist, dass alle Anteile gut sind. Das hat mich tief mit meinen eigenen, eher unangenehmen, ungeliebten Seiten an mir verbunden. Seitdem kann ich meinen Klienten noch verständnisvoller und wertfreier begegnen.

In meinen Behandlungen fließt viel aus dieser Ausbildung. Meine Klienten vertiefend verbal zu unterstützen, bereichert meine Behandlungen.

So hatte ich eine Klientin die ihre innere Kraftquelle finden wollte. Auf der Behandlungsliege wählte ich einen Handkontakt an den Füßen. Ich fragte, wo die Klientin jetzt gerade ihre Kraft am stärksten wahrnehme, was im oberen Bauchraum war. Durch meine verschiedenen W-Fragen konnte sie tief in die Kraft eintauchen und diese erleben. Sie nahm eine Farbe und eine Form wahr, die sie sichtlich genoss. Im weiteren Verlauf hat sie den Ursprung dieser Kraft im unteren Rücken gefunden. Durch meinen direkten Handkontakt an dieser Stelle konnte sie diese Quelle noch tiefer spüren. Sie hat sich sichtlich entspannt und hatte ein Lachen im Gesicht. Bei der Nachbesprechung haben wir gemeinsam geschaut, wie sie diese neue Entdeckung im Alltag pflegen und vertiefen möchte. Konkret wollte sie eine Woche lang jeden Morgen vor dem Aufstehen diese Körperstelle massieren und sich tief mit dieser Kraft und Farbe verbinden.

Als weitere Unterstützung für meine Arbeit als Therapeutin nehme ich an Einzel- sowie Gruppen-Supervisionen teil. Situationen aus meiner Praxis mit anderen KollegInnen zu reflektieren, ist für mein inneres Gleichgewicht wichtig.

### 3 Schlussteil

Zu Beginn des Essays war mir die Wichtigkeit der Ressourcenförderung wohl klar. Dank der vertieften Auseinandersetzung mit diesem Thema im Zusammenhang mit dem Berufsbild KT ist mir noch viel bewusster geworden, wie wichtig die Ressourcenförderung im Prozess der Gesundung ist. Durch dieses Bewusstsein geschieht ein Perspektivenwechsel von der Pathogenese zur Salutogenese. Ich kann dem Klienten noch verständlicher klarmachen, dass eine Krankheit, Stress, Schmerz usw. zwar Angst machen kann, er jedoch selber zur Veränderung beitragen kann. So kommt er aus seiner Opferrolle heraus, ist aktiver Gestalter seines Lebens.

Die Umschreibung des Berufsbildes in seiner Vielschichtigkeit und Komplexität haben mich bestärkt in meinem Wissen, wie wichtig und wertvoll meine Arbeit ist, und stärkt mich als Therapeutin in diesem Bereich. Durch dieses neue Berufsbild wird auch eine vermehrte Anerkennung der Komplementärtherapien in der Öffentlichkeit entstehen.

Auch im Bezug auf die Haltung jenen Klienten gegenüber, die in die Praxis kommen, um sich von mir "heilen" zu lassen ohne selber etwas machen zu müssen, hat dies eine positive Wirkung. Ich kann viel klarer differenzieren, was in meiner Verantwortung als Therapeutin liegt, was in der des Klienten. Die KL in ihre Eigenkompetenz (Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Genesungskompetenz) zu begleiten ist ein erfüllender Prozess.

Es ist schön mitzuerleben, wie der KL seine innere Quelle, seine innere Schatzkiste, entdeckt und mehr und mehr für sich nützen kann.

Im Zusammenhang mit dem Verfassen des Essays wurden meine eigenen Ressourcen gestärkt und vertieft. Das Netzwerk in Form von Einzelsupervision und der Austausch mit Berufskollegen und -kolleginnen als Unterstützung waren für mich sehr wichtig.

## Ausblick und Fazit

Um die Erfahrungen aus der Auseinandersetzung mit dem gewählten Thema reicher fühle ich mich in meinen eigenen Ressourcen gestärkt. So kann ich die des KL mit ihm gemeinsam noch freudvoller entdecken und vertiefen. Das hat schlussendlich auch eine Wirkung im kollektiven Gesundheitsverhalten.

Denn wie schon zu Beginn erwähnt, Gesundheit ist etwas dynamisches das sich immer wieder neu bildet.

Ich glaube, wenn wir mehr und mehr entdecken, dass in allem was uns im Leben begegnet etwas Stärkendes zu entdecken ist, kann sich sehr vieles verändern.

«Bewahre mich vor dem naiven  
Glauben, es müsse im Leben  
Alles glatt gehen. Schenke mir die  
Nüchterne Erkenntnis, dass  
Schwierigkeiten, Niederlagen,  
Misserfolge, Rückschläge  
eine selbstverständliche Zugabe  
zum Leben sind, durch die wir  
wachsen und reifen.»

Antoine de Saint-Exupéry

## Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich den vorliegenden Essay eigenständig verfasst zu haben. Die Arbeit wurde eigens für die Gleichwertigkeit Branchenzertifikat erstellt und wurde nicht anderweitig qualifiziert.

**Unterschrift** \_\_\_\_\_

## Glossar

W-Fragen= Wirkungsvolle Fragen sind offene Fragen z.B. wie, wo, was... die den Klienten tief ins Erleben führen (ausser warum, dies führt ins kreisende Denken, was in diesem Moment nicht förderlich ist.)

## Quellenangaben

Weiterführende Literatur: Gesundheit ist ansteckend von Theodor Dierk Petzold  
Raus aus der Demenzfalle von Gerald Hüther