

Arbeit mit Erwachsenen, die unter chronischen Schmerzen leiden

Wolfgang Soost

Nach einer ca. 12 Jahre dauernden Rückenschmerzkarriere, bis hin zur Berufsunfähigkeit, lernte ich Zilgrei durch Bernhard Leukel kennen. Mit Hilfe der Zilgrei Selbstbehandlungen wurde ich sofort gesund und bin bis heute sieben Jahre danach schmerzfrei. Fasziniert durch diese Erfahrung, wurde ich selber Zilgreilehrer, da ich mich beruflich neu orientieren mußte.

Die Selbstbehandlungsmethode Zilgrei wurde vor ca. 20 Jahren von Adriana Zillo und dem Dr. der Chiropraktiker Hans Greising entwickelt, und findet Anwendung bei :

Zilgrei

- Schmerzen der Gelenke (z.B. Hüfte, Kiefer, Wirbelsäule)
- Muskelverspannungen
- Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates (Arthrose, Arthritis, rheumatisch - gichtiger Formenkreis)
- Kopfschmerzen und Migräne
- Atembeschwerden
- Streßschäden, Nervosität, Schlaflosigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen

Die Zilgrei-Technik besteht aus der gezielten Kombination bewußter Atmung mit einfachen Körperbewegungen, und ist einfach zu lernen.

Intensive Therapieerfahrungen mit rezeptiver Musiktherapie während einer primärtherapeutischen Männergruppe regten mich dazu an, rezeptive Musiktherapie auch in meinen Zilgreikursen einzusetzen :

Nach einigen Zilgrei-Selbstbehandlungen ruhten sich die Teilnehmer aus, und lauschten z.B. einem Klavierkonzert von Mozart.

Im anschließenden Austausch über das Erlebte, thematisierten sie ihre schmerzverursachenden Lebensumstände. In dieser entspannten Atmosphäre konnten diese dann näher angeschaut und nach Lösungen gesucht werden.

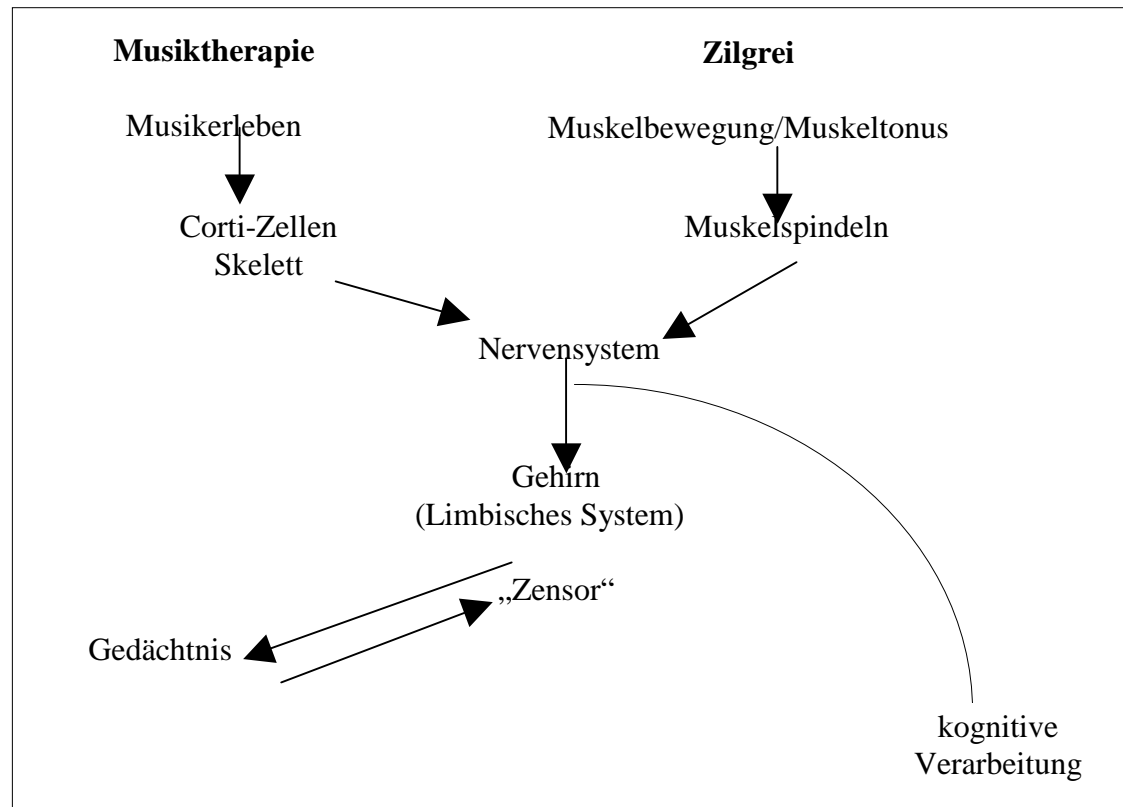
Während eines Zilgreikurses im einem Mutter-Kind-Kurheim erhebt sich eine Frau nach der Musikeinheit ruckartig vom Boden und berichtet ganz aufgeregt, daß sie jetzt wisse, warum sie andauernd mit solchen Rückenschmerzen herumliefe. Ihr wäre gerade klar geworden, wieviel Wut sie eigentlich spüre, wenn sie sich nur erlauben würde, einmal hinzufühlen.

Je mehr Raum ich für die Reflexion gab, desto mehr thematisierten die Teilnehmer den Zusammenhang zwischen ihren körperlichen Erkrankungen und ihrem psychischen Befinden.

Während eines Zilgreikurses, an dem hauptsächlich Patienten mit chronischen Rückenschmerzen teilnehmen, berichtet in der 2. Woche eine 26-jährige Teilnehmerin, die an starker Migräne und immer wiederkehrenden Schwindelanfällen leidet, diese Beschwerden weg seien verschwunden, dafür aber spüre sie jetzt Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Ich frage, ob sie diese Schmerzen auch „wegmachen“ möchte, oder ob sie sich vorstellen kann, daß Schmerzen auch einen Sinn haben können. Sie antwortet darauf hin, daß sie daran auch schon gedacht habe, und beschreibt ihre Lebenssituation : Gerade hat sie mit ihrem Mann, den sie viel zu früh geheiratet habe, hoch verschuldet ein Haus gebaut und mußte ihre Halbtagsstelle auf eine volle Arbeitsstelle ausdehnen. Irgendwann in dieser Zeit hätten dann die Beschwerden begonnen. Als ich ihr zugebe, daß mir bei einer solchen Belastung auch schwindelig werden würde und mir die ganze Gruppe zustimmt, sagt sie, daß es so nicht weitergehen kann. Wochen später berichtet sie von einer geplanten Paarthera-

pie, von der Umschuldung, und der dadurch möglich gewordenen Arbeitszeitverkürzung. Aber vor allem erzählt sie, daß sie nun beschwerdefrei sei. An dieser Gruppe fällt mir besonders auf, daß die Teilnehmer noch lange bei Minusgraden vor der Praxis stehen, und sich angeregt unterhalten. Für Rückenschmerzpatienten ist dies ungewöhnlich, weil langes Stehen Schmerzen verursacht. Anscheinend hat sich hier etwas Wesentliches verändert. Hoffnung ist in den sonst so schmerzgeplagten Gesichtern zu sehen.

„Hoffnung ist verliebt in das Gelingen“ (Loos 1986).



Psychosomatik

Der im Limbischen System des Gehirns ankommende Reiz wird mit im Gedächtnis gespeicherten Erfahrungen verglichen, und, wenn er nicht mit bedrohlichen Inhalten assoziiert wird, ist die kognitive Verarbeitung möglich und Neues, vielleicht Unbekanntes kann gelernt werden.

Die Musiktherapie kann den Zensor umgehen und einen geschützten und gefahrlosen „Raum“ herstellen, in dem gespeicherte Traumata verarbeitet und zu neuen Verhaltensmustern geführt werden. Seelische Verletzungen brauchen nicht mehr abgewehrt werden und als somatische Ausdruckssymptome erscheinen, sondern können reflektiert und integriert werden.

Der Zilgri - Lehrer und Psychotherapeut Wolfgang Hollweg beschreibt Ausdruckssymptome folgendermaßen :

„Ihnen liegt ein ungelöster zwischenmenschlicher und innerseelischer Konflikt zugrunde (immer beides zugleich!). Es ist möglich, daß solche Konflikte erst relativ kurze Zeit bestehen. In der Regel haben jedoch auch ganz gegenwärtig ablaufende Konflikte eine lange Vorgeschichte, und die zugehörigen Ausdruckssymptome haben sich bereits fest etabliert. Die Konflikte selbst sind den Patienten meist nicht einmal bewußt; die Symptome sind dann die einzigen faßbaren Manifestationen des Konflikts. Oft läßt sich aber aus den muskulären Verspannungen direkt ablesen, welcher Art der Konflikt ist. So kann sich z.B. verdrängte und fest-

gehaltene Wut in Muskelverspannungen im Bereich der Arme oder/und im Schultergürtel einen körperlichen Ausdruck suchen. Dem anderen „sitzt die Angst im Nacken“, der Dritte „geht unter einer schweren Last“, den Vierten „tragen die Beine nicht mehr“, und wem „etwas an die Nieren geht“, klagt meist auch über schmerzhafte Verspannungen in der Lendenwirbelsäule.

Patienten, die an solchen psychosomatischen Ausdruckssymptomen leiden, rühren, wenn sie Zilgrei machen und die Symptome aufzulösen beginnen, auf zweierlei Art und Weise an ihren Konflikt : einmal durch die Tiefenatmung, mit der sie die versteckte Angst freisetzen, zum anderen durch die Auflösung des Symptoms selbst, weil sie dadurch dem Konflikt den zwar vielsagenden, aber nonverbalen Ausdruck entziehen. Beides zusammen bewirkt, daß der innere Druck ansteigt und den versteckten Konflikt dem Bewußtsein nahe bringt.“ (1989, 29-30)

Die Informationen der Muskelspindeln werden vom Limbischen System genau so verarbeitet wie Informationen, die von den Corti-Zellen des Gehörs ausgehen. Muskelverspannungen, die früher einmal einen Sinn hatten, sind wie seelische Verletzungen in den „Gedächtnisbanken“ des Gehirns gespeichert.

Körperwahrnehmung

In der ebenfalls „geschützten“ Zilgreiposition während der Selbstbehandlung, bekommt das Nervensystem die Möglichkeit zu lernen, die bisherige Schonhaltung aufzugeben.

Fehlhaltungen der Wirbelsäule, die durch einseitige Körperbelastungen entstanden sind und mit ihren negativen Einwirkungen den gesamten Organismus belasten, können aufgelöst werden, wenn der ständig angespannte Muskel die Möglichkeit erhält, wieder seinen Ruhetonus zu erreichen. Nach und nach kann so der Organismus sein natürliches Gleichgewicht wieder herstellen.

Nach einer Selbstuntersuchung wird die schmerzende Muskulatur in die Gegenposition (Zilgreiposition) zur Schmerzrichtung (symptomauslösende Position) gebracht und in einem bestimmtem Rhythmus geatmet. Die Muskelspindeln haben jetzt genügend Zeit, ihre Informationen mit dem Gehirn auszutauschen. In dieser entspannten Position kann die normale Durchblutung wieder stattfinden und saure eingelagerte Schlackestoffe können ausgeleitet werden. Anschließend fühlt der Patient nach, ob sich an seinen Beschwerden etwas geändert hat, und das Gehirn bekommt wieder die Möglichkeit Veränderungen zu lernen.

Durch diese Aufmerksamkeit kommt es zur Neuorganisation im Nervensystem. Es werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte angeregt. Dieses Hinfühlen führt zu einer sehr intensiven Selbstwahrnehmung und wird mit Zilgrei scheinbar nebenbei gelernt.

Gertrud Katja Loos vertritt die Auffassung:

„Körperwahrnehmung sollte nicht einer Behandlung hinzugefügt werden, sondern muß Bestandteil jeder Therapie sein.“ (1996, 185) Sie nennt zwei Grundmotive, „die ihr die Ergänzung der Musiktherapie mit Körperwahrnehmung wichtig erscheinen lassen. Einmal gibt es keine Musik ohne Beteiligung des Körpers, weder beim Ausüben noch beim Wahrnehmen und Erleben, und daraus ergibt sich das zweite Motiv : Die Trennung von Psyche und Soma nicht auch in der Musiktherapie zu tragen, wo sie den unglaublichsten Platz hat. Musik ist Synthese, Integration, Verschmelzung von Körper und Seele in der Vergeistigung. Körperliche Selbsterfahrung (in der Musik- und allen anderen Therapien) als Ergänzung (das heißt : zur Wiederherstellung des Ganzen) in der Behandlung psychisch gestörter

Menschen ist eine Forderung unserer Zeit. Die Körperfeindlichkeit zu Überwinden ist das Gebot gleichermaßen für Patienten wie für Therapeuten.“(1986, 202)

Als ich einmal die Zilgrei-Selbstbehandlungs-Methode in einer psychiatrischen Tagesklinik vorstellte geschah folgendes :

Patienten und Mitarbeiter probieren einige Selbstbehandlungen aus. Es entsteht eine gelöste Stimmung und ein Patient, der ständig über Rückenschmerzen klagt, fragt mich, ob es möglich wäre, jetzt auf den Instrumenten zu improvisieren. Seine Schmerzen seien wie verfliegen und er hätte Lust, einmal so glücklich, statt wie sonst so traurig, zu musizieren. Die anderen Teilnehmer sind einverstanden, und es entsteht eine intensive freie Improvisation, die später den Titel Freudentaumel trägt.

Danach war mir und den Mitarbeitern der Tagesklinik klar, daß Zilgrei in das Wochenprogramm aufgenommen wird. So entstand eine Zilgrei - Gruppe, die sich wöchentlich trifft. Wenn es nötig war, führte ich auch Einzelschulungen durch. Außerdem wurden die Übungen als Körperarbeit fester Bestandteil der Musiktherapiestunden.

Einige Wahrnehmungsübungen nach Zilgrei finden auf dem Boden liegend statt, um sprichwörtlich mehr tragfähigen Bodenkontakt zu bekommen, einige sitzend bzw. stehend; einige sprechen die in Ungleichgewicht arbeitenden Gehirnseiten an, so daß quälendes Denken zur Ruhe kommen kann und Körperwahrnehmung stattfindet. Durch das Atmen in den Bauchraum kommt es zur Wiederbelebung der natürlichen Zwerchfellatmung. Mit ihr kann die größtmögliche Sauerstoffmenge umgesetzt werden, was zu einer Anregung des gesamten Stoffwechsels führt.

Zwerchfell- atmung

Eine gute Zwerchfellatmung wiederum bewirkt Mikrobewegungen entlang der gesamten Wirbelsäule. Dies bedeutet eine ständige Massage, wenn man bedenkt, daß wir bis zu 30000 mal in 24 Stunden ein- und ausatmen.

Den Patienten fällt das Erlernen der Zwerchfellatmung oftmals schwer, gerade weil viele sich angewöhnt haben, die Luft vor lauter Angst, Not und Schreck anzuhalten. Immer wieder weinen Patienten, wenn ihnen richtiges Durchatmen wieder möglich ist. Freies Atmen ist aber erst möglich, wenn sich die gesamte Körpermuskulatur entspannt hat und im Gleichgewicht ist. Schließlich stellt sich die natürliche Zwerchfellatmung meistens von allein ein. Es brauchen also keine besonderen Atemübungen durchgeführt werden.

Die Zilgrei-Selbstbehandlungen benötigen zwar der Einführung durch einen erfahrenen Zilgrei - Lehrer, darüber hinaus aber sind sie einfach zu lernen und auszuführen, in ihrer Wirkung unmittelbar vom Patienten nachprüfbar, schmerzfrei durchzuführen und fördern die Eigenverantwortung der Patienten (Hilfe zu Selbsthilfe).

Literatur :

- Hollweg, Wolfgang H., Aktiv gegen den Schmerz, Bad Schönborn 1995
- Loos, Gertrud Katja, Spiel-Räume, Stuttgart 1986
- Loos, Gertrud Katja, Lexikon der Musiktherapie, Stuttgart 1996
- Müller-Busch, H.C., Schmerz und Musik, Stuttgart 1997
- Zillo / Greising, Neue Hoffnung : Zilgrei, München 1985
- Zillo / Greising, Zilgrei gegen Rückenschmerzen, München 1991
- Zillo / Greising, Zilgrei gegen Kopf- und Nackenschmerzen, München 1992