

Achtsamkeit und Kommunikation in der Osteopathie

Bernhard Hartwig*

Zusammenfassung

Eine osteopathische Behandlung stützt sich nicht allein auf fachgerechte osteopathische Techniken, sondern im Sinne der Ganzheitlichkeit insbesondere auch auf Empathie, Achtsamkeit und Kommunikation mit dem Gegenüber. Die Selbstreflexion des Osteopathen im Rahmen der Patient-Therapeut-Beziehung kann somit einen entscheidenden Faktor für eine effektivere Therapie darstellen.

Schlüsselwörter

Achtsamkeit, Kommunikation, Zartheit

Abstract

An osteopathic treatment is not only based on competent osteopathic techniques, but in the sense of a holistic approach it is also based on empathy, mindfulness and communication with the patient. Therefore, the self-reflection of an osteopath as part of the patient-therapist-relationship can be a decisive factor for a more effective therapy.

Keywords

Mindfulness, communication, gentleness

„O glücklich, wer noch hoffen kann,
Aus diesem Meer des Irrtums aufzu-
tauchen!

Was man nicht weiß, das eben brauchte
man,
Und was man weiß, kann man nicht
brauchen.“

Johann Wolfgang von Goethe: *Faust*

Einleitung

Die Osteopathie versteht sich als ein ganzheitliches spezielles manuelles Be-

handlungsverfahren, in dem allein mit den Händen auf die Gewebestrukturen (Bänder, Muskeln, Faszien, Gefäße, Knochen usw.) eingewirkt wird. Gerade durch diesen manuellen Behandlungsansatz mit teils intensiver Berührung wird der Osteopath einen Einfluss nicht nur auf das Gewebe, sondern immer auch auf den geistigen und seelischen Zustand des Patienten nehmen. Und nicht nur das: Die Fähigkeit des (Binde-)Gewebes, emotionalen Stress zu speichern, wird von vielen osteopathischen Autoren (z.B. T. Liem, G.F. Meert, R. Schleip) als eine mögliche Ursache für myofasziale Dysfunktionen diskutiert. Patienten mit in der Vergangenheit erlebten schweren traumatischen Ereignissen leiden besonders häufig unter chronisch rezidivierenden Wirbelsäulen- und/oder Thoraxbeschwerden, ebenso unter sogenannten funktionellen vegetativen Störungen: Herzrasen, Zittern, Verdauungsbeschwerden, vermehrtes Schwitzen, Atemnot mit oder ohne zusätzliche posttraumatische Belastungsstörung (Hartwig 2013).

Wie soll ein Osteopath damit umgehen? Ist eine lege artis ausgeführte osteopathische Technik für den Behandlungserfolg ausreichend oder sind zusätzlich verbale und nonverbale „Werkzeuge“ nötig, um einen durchgreifenden Benefit für den Patienten zu erlangen?

Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit hat seinen Ursprung im Buddhismus. Achtsamkeit ist dort eines der zentralen Konzepte

der Lehre, das in den letzten 2500 Jahren in den asiatischen Verbreitungsgebieten des Buddhismus nur wenig Veränderung erfahren hat (Schmidt 2014). Unter Achtsamkeit (Geistesgegenwart, Gewahrsein) versteht man eine Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll, beobachtend und offenherzig ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend oder interagierend ist. „Alles Sein als vollkommen zu erfahren. Das nennen wir den Weg der Achtsamkeit.“ (Kabat-Zinn 2011) Im *Pali-Kanon* des Theravada-Buddhismus („Schule der Älteren“) können die ältesten schriftlichen Hinweise auf den Begriff der Achtsamkeit, *sati* in der Sprache *Pali*, gefunden werden (Schmidt 2014). Insbesondere eine der zwei großen Lehrreden (*Suttapi-taka*) Buddhas beschreibt die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Thich-Nhat-Hanh 1990):

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf den Geist
- Achtsamkeit auf die Geistesobjekte

Wenn also *sati* während der Meditation praktiziert wird, kann dies beschrieben werden als Zustand des Gewahrseins im Augenblick, in dem der Geist mit der oben beschriebenen Weite versucht zu beobachten, ohne einzugreifen. *Sati* wird oft im *Pali-Kanon* auch in Bildern und Gleichnissen beschrieben, wobei diese Bilder unterschiedliche Funktionen von *sati* betonen, z.B. Wachheit, Entspannung, Ungerichtetheit, Nicht-Eingreifen oder Nicht-Anhaften. Durch die Praxis und Pflege von Achtsamkeit kann das höchste Ziel der Befreiung erreicht werden.

* Dr. med. Bernhard Hartwig studierte Humanmedizin in Regensburg und Erlangen; seit 1993 niedergelassen als Allgemeinarzt in Parkstein/Oberpfalz mit Schwerpunkt Osteopathie, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Sozialmedizin, biologische Medizin (Universität Mailand). Oberstarzt der Reserve, Leiter des Klinikmoduls am Universitätsklinikum Greifswald. Ausbildung zum Osteopathen von 1997 bis 2002 am DFO in Neutraubling und von 2002 bis 2003 an der DAAO in Isny und Philadelphia. Langjähriger Vorstand und Vorsitzender des BVO und der BAO; Dozent für Osteopathie/Komplementärtherapien an der Steinbeis-Hochschule Berlin und mehreren Osteopathiefachschulen. Chefredakteur der Zeitschrift Osteopathische Medizin.

Aus buddhistischer Sicht wird eine dauerhafte Praxis von Achtsamkeit zu Einsichten in wichtige grundlegende Wahrheiten führen und es ist immer die persönlich erfahrene Einsicht, die letztendlich zur Befreiung führen wird. Jedoch steht die Praxis von Achtsamkeit nicht für sich alleine. Sie ist eingebettet in einen umfassenden Kontext weiterer meditativer Übungen und ethischen Verhaltensanweisungen.

Das Herzstück der buddhistischen Lehre sind die *Vier Edlen Wahrheiten*, die – stark vereinfacht – ausdrücken, dass alles menschliche Leiden beendet werden kann, indem man den ethischen Anweisungen und der Praxis des *Edlen Achtfachen Pfades* (Abb. 1) folgt. Die Praxis von *samma sati* (rechte Achtsamkeit) ist das siebte der acht Glieder dieses Pfades. Der achtfache Pfad ist die Basis für einen spirituellen Weg, der zu persönlicher Transformation führt. Die Praxis von *samma sati* oder rechter Achtsamkeit kann nicht von den anderen sieben Aspekten getrennt werden kann. Die anderen Glieder

des Pfades umfassen weitere meditative Übungen, Weisheitsaspekte sowie eine Reihe von ethischen Verhaltensregeln (Schmidt 2014).

Wenn in unserer westlichen Kultur Achtsamkeit praktiziert wird, dann ist die Motivation, dies zu tun, nicht unbedingt identisch mit dem ursprünglichen buddhistischen-spirituellen Kontext. In einer immer schnelleren, stressigeren und zerstreuteren Umwelt suchen Menschen nach Ruhe, „Entfunktionalisierung“, „Entschleunigung“, nach Auszeiten und vor allem nach einer inneren Ausrichtung und Haltung, mit der sie dieser westlichen Kultur begegnen können. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlichster Motive, aus denen heraus Menschen Achtsamkeit praktizieren, z.B. Stressbewältigung, Entspannung, Selbstregulation, Selbsterfahrung, Umgang mit Erkrankungen, Interesse an Psychologie, östlicher Philosophie oder Spiritualität, Transformation des Selbst, Praxis im Rahmen eines spirituellen Weges. Achtsamkeit wird im westlichen Kon-

text eingesetzt u.a. in der Gestalttherapie, klientenzentrierten Psychotherapie, im Focusing, in körperorientierten Verfahren oder zur Therapie chronischer Schmerzen (Rosa 2012, Schmidt 2014).

Im buddhistischen Sinne ist Achtsamkeit Teil eines langen spirituellen Weges, um einen Prozess der persönlichen Transformation zu beginnen, geführt vom Mitgefühl für alles lebende Sein, und um das ultimative Tor zur Freiheit zu erreichen. Sind wir achtsam, wird uns bewusst, was wir tun und wie wir dabei empfinden. Sich wertungsfrei zu beobachten, ohne etwas zu wollen, und das Wahrgenommene annehmen zu lernen sind hier eine entscheidende Haltung (Hamann 2013).

Kommunikation

Kommunikation (lat. *communicare*: mitteilen, gemeinsam machen) ist die Mitteilung und der Austausch von Wissen, Erkenntnissen oder Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich, also ein Wechselspiel zwischen dem Senden und Empfangen von Botschaften. Gerade hier liegt die Gefahr von Missverständnissen. Oft werden Aussagen nicht klar formuliert und daher falsch verstanden oder fehlinterpretiert. Ideale Kommunikation bedeutet, dass der Empfänger das versteht, was der Sender meint.

Wir können verbal und nonverbal kommunizieren. Die verbale Kommunikation (Sprache) basiert auf Wortwahl, Satzbau, Betonung, Tonhöhe, Sprechtempo, Pausen und Lautstärke, die nonverbale auf Körperhaltung, Mimik, Gestik, Blickkontakt, Abstand, aber auch auf Geruch- und Tastsinn.

Zwischen zwei oder mehr Personen besteht immer eine Kommunikation, entweder auf verbaler, auf nonverbaler oder auf beiden Ebenen. Dies fassten Paul Watzlawick und Coautoren in dem Satz zusammen: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Watzlawick et al. 1969) Friedemann Schulz von Thun postuliert in der Kommunikation zur Selbstreflexion das Vier-Seiten-Modell,

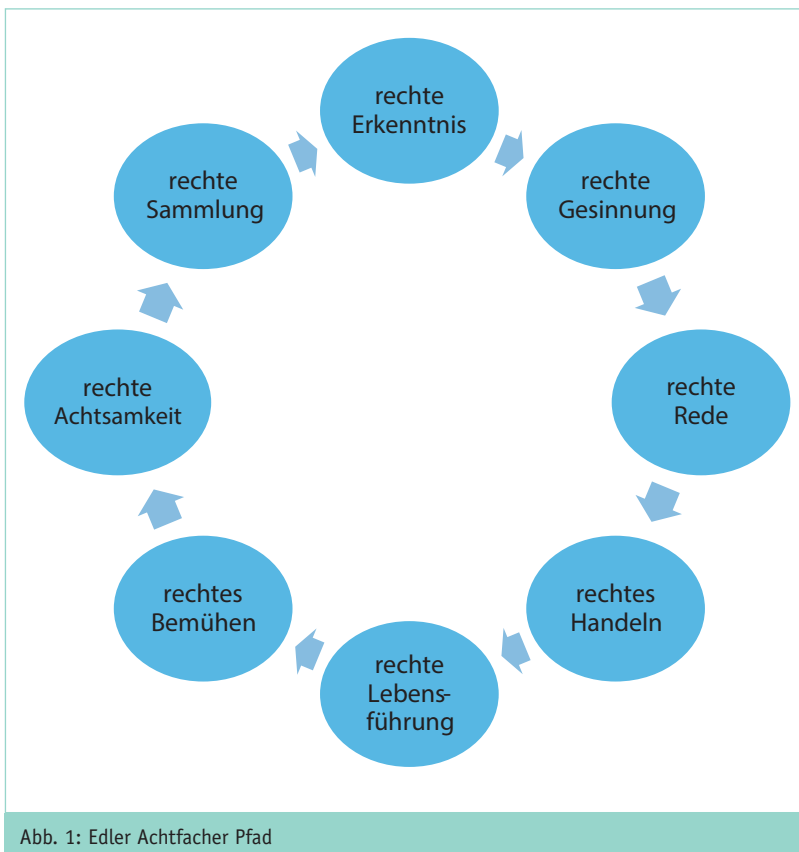


Abb. 1: Edler Achtfacher Pfad

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2626614>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2626614>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)