

Akupunkteurs spannend ist der Titel des kurzen 2. Kapitels zu physiologischen Veränderungen der Schmerzwahrnehmung, Überraschungen bleiben aus.

Angesichts der Tatsache, dass für die Schmerztherapie generell ein breites Themenfeld umrissen ist, für das kein einheitliches Curriculum der Aus- und Weiterbildung besteht, nimmt es nicht Wunder, dass für die weiteren Themenstellungen unter der Herausgeberschaft von Matthias Schuler ein großer Kreis von Beitragenden ein sehr heterogenes Bild der Annäherung an die Besonderheiten und speziellen Anforderungen der Zielgruppe vermittelt.

Während einige Kapitel – wie zum Schmerzassessment – der gerontopsychiatrischen Sicht oder dem Zusammenhang von Schmerz und Demenz der Fokussierung auf den älteren Patienten folgen, bleiben andere in ihrer Einordnung unter dem Titel des Gesamt-

werks sehr knapp: das hochinteressante, mehr als 60 Seiten umfassende Kapitel zur Schmerzphysiotherapie, physikalischen Therapie und Trainingstherapie widmet sich unter dem Punkt 13.2.1 auf gerade einmal drei Seiten den Besonderheiten des geriatrischen Patienten, davon eine Seite Tabelle und eine weitere dem Aspekt der Demenz gewidmet. Der ebenfalls hervorragende Überblick über die minimalinvasiven Verfahren, deren Nutzen und Grenzen, leitet den Stellenwert der genannten Verfahren im geriatrischen Kontext in der Einleitung und dem Fazit jeweils aus den Problemen der medikamentösen Schmerztherapie im Alter her.

Zusammenfassend findet sich in dem Bündel heterogener Beiträge Interessantes und Informatives – ein Kaleidoskop, dessen Vielfarbigkeit dem Thema Schmerz im Alter geschuldet ist und nicht ohne Weiteres der Herausgeberschaft zur Last gelegt werden kann.

Das besondere Buch – 3 Tipps fürs Weihnachtsgeschenk



Robert Schleip

Der aufrechte Mensch 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung

plus 30 einzelne Karten, lose in einem Schuber zum Herausnehmen

Kiener: München, 2015, 128 S., ISBN 978-3-943324-31-0

Wenn Ihnen schon mal gesagt wurde: „Du siehst so geknickt aus!“, oder hoffentlich öfter „Bist du gewachsen?“, dann wissen Sie sofort, worum es in diesem Buch geht.

Robert Schleip hat als erfahrener Körpertherapeut – was gleichzeitig auch immer Körper-Psychotherapeut bedeutet – vier Methoden in einen Übungskurs einbezogen: Alexander-Technik, Rolfing, Feldenkrais und die Hakomi-Methode. Hieraus hat er dreißig Übungen entwickelt – für jeden Tag eine. Das Ziel, nicht etwa durch körperliche Anstrengung, sondern durch achtsame Wahrnehmung eine Veränderung, eine Lösung unserer körperlich-seelischen Spannungen, zu erreichen.

Robert Schleip, Psychologe, Humanbiologe und Feldenkrais-Lehrer, wurde bekannt durch seine Forschung und Veröffentlichungen zu Faszien. Unter anderem organisierte er 2007 den ersten internationalen Faszien-Kongress an der Harvard Medical School.

In diesem Buch geht es um die Optimierung des Zusammenspiels zwischen unserer Körperhaltung und unserer emotionalen Gestimmtheit. Oder anders herum? Beides stimmt, denn sowie sich unsere Gestimmtheit in unserer Körperhaltung ausdrückt, bewirkt letztere unsere Gestimmtheit: psychosomato-psychisch. „Insofern sollten Sie nicht überrascht sein, wenn Sie feststellen, dass die gelöstere, aufrechte Körperhaltung, die Sie durch diesen Kurs erwerben, auch eine ganz andere innere Haltung in Ihnen auslösen wird. Sie werden feststellen, dass Sie in der neuen Haltung schwierigen Lebenssituationen gelöster und trotzdem zentrierter als zuvor begegnen können.“

Die einzelnen Übungen sind alles andere als körperlich fordernd. Das beginnt mit der ersten und hält bis zur letzten an.

Beispiel Übung 1: „Springbrunnen-Ball. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf ist ein Ball, der auf einer Springbrunnen-Fontäne balanciert wird.“ Auf der Rückseite jeder Karte finden sich Felder zum Eintragen spontaner Erlebnisse, vertiefender Beobachtungen sowie Auswirkungen während des Tages.

Mich hat das Buch, das vor allem eine Einführung zu den Übungen ist, sofort überzeugt: Keine großen langatmigen Erklärungen, und schon geht es los. Abschließend finden sich dann noch genauere Erklärungen zu den vier angewandten Methoden. Am wichtigsten: Die Gelöstheit, die Schleip verspricht, setzt sofort ein, denn die Übungen sind einfach nachzuvollziehen. Sie sind auch kurz, wirken dadurch, dass man sie während des Tages öfter wiederholt.

Noch ein Terminus technicus dieses Buches sei erwähnt: somatische Empathie, die Fähigkeit, sich körperlich-emotional in andere hineinzuversetzen. Und gerade heute, als ich diese Rezension schrieb, hörte ich im Radio eine Sendung über den Film „Das Dschungelbuch“: Diese ungemein spannenden und lustigen Szenen, als der Affenkönig King Louie singend Mogli seine Wünsche vortrug („Ich wäre gern wie du“), wurden möglich, weil die Zeichner anwesend waren und mit „davongetragen“ wurden, als die Musiker um den Trompeter Louis Prima und Band das Lied spielten, als Phil Harris spontan den Scatgesang improvisierte und alle eine große Gaudi hatten. Die Bewegungen der Affen sollen dann ziemlich genau die Stimmung des Augenblicks und die Bewegungen der Musiker ausgedrückt haben. Erstaunlich, wie und wo überall sich unsere „Gestalt“ einbringt!

Wer jetzt noch nicht überzeugt ist: Der Autor meint, dass es durchaus möglich ist – natürlich abhängig vom Ausgangswert Ihrer Verspannungen bzw. gedrückten Haltung –, dass Sie im Verlauf des Kurses um ein, zwei oder gar drei Zentimeter wachsen. Auf jeden Fall werden Sie angesprochen und vielleicht gefragt werden, ob Sie gerade auf Urlaub waren.

Fazit: Absolut empfehlenswert. Eine große Bereicherung für eine nahezu spielerische Optimierung der eigenen somato-emotionalen Haltung. Und natürlich ein Buch, das ich nahezu jedem meiner PatientInnen in die Hand drücken möchte.