

Microkinesitherapie

„Homöopathie mit den Händen“

von Agnes M. Schitter

Die Annahme, dass alle Erinnerungen im Körper gespeichert sind, ist heute Allgemeingut, zumindest unter TherapeutInnen. Es gibt Erinnerungen, die uns freuen und andere, die uns belasten – manche so sehr, dass sie sich selbständig machen und ein kleines Werk der Zerstörung vollbringen.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass jemand „irgendwas“ in jenem Bein speichern kann, mit welchem er im Zuge eines Autounfalls vergeblich auf die Bremse getreten hat. Wir können uns auch vorstellen, dass dieses „irgendwas“ die Muskelspannung und damit die Gelenksführung beeinflussen und nach zwanzig, dreissig Jahren eine Hüftarthrose bewirken und ein künstliches Gelenk notwendig machen kann. Microkinesitherapie ist eine Therapieform, die ausschliesslich derart problematische Erinnerungen aufspürt und korrigieren hilft.

Wenn man so will, mache ich dabei mit den Händen, was ich auch in einer Gesprächstherapie tue: ich frage. Ich lege meine Hände auf bestimmte Stellen des Körpers und frage mit einer sanften Bewegung: „Erzähl einmal, hast du auf dieser Ebene eine Schwierigkeit gespeichert?“. Er antwortet umgehend durch eine minimale Veränderung seines Sich-für-mich-Anfühlens mit „ja“ oder „nein“. Bekomme ich ein „ja“, frage ich mit andern Handpositionen weiter: „Hängt es damit zusammen, oder damit oder damit...“ bis ich das nächste „ja“ bekomme.

Ich rekonstruiere mit dem Körper der KlientIn zusammen eine Geschichte, welche in dem Moment als sie geschah, überwältigend wirkte. Sie erschien so gross, dass Wegschauen die Lösung der Wahl war, und als die Aufmerksamkeit das nächste Mal darauf gelenkt wurde, lagen die Erinnerungsfragmente so unübersichtlich herum, dass sich das Bearbeiten nicht zu lohnen schien.

Dann lebt man weiter, irgendwie geht das schon. So wie auf meinem Schreibtisch der unerledigte Papierkram, so liegen alte Geschichten, gross und klein, auf der „langen Bank“ unseres Organismus. Naturgemäss haben sie – wie der Papierkram auch – ihren Preis, wirken aufs Gemüt, aufs Wohlbefinden im Allgemeinen und die Effizienz im Erledigen der gegenwärtigen Aufgaben im Besonderen.

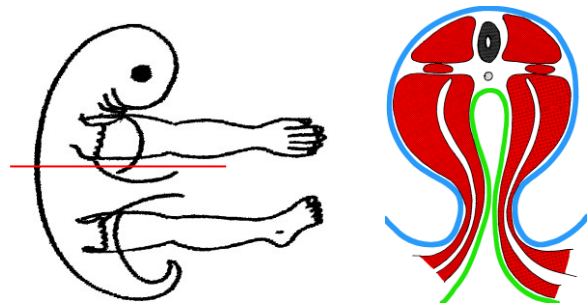
Nimmt man sich aber die Mühe, zu rekonstruieren, welcher Bestimmung diese oder jene Notiz, Rechnung etc. zugeführt werden sollte (Papierkorb, im häufigeren Falle), lichtet sich alles und ein Lächeln erscheint auf dem Mousepad, das tief vergraben lag.

Die ersten Elemente dieser Therapie waren – wie so oft – reine Zufallsentdeckungen: zwei Osteopathen übten an einem Kurs am Fuss und be-

merkten, dass bei einem von ihnen dort eine Hautstelle sehr fest war, ähnlich einer bindege-webigen Verklebung. In der Pause wurde der untere Rücken von eben diesem Fussbesitzer behandelt, weil er weh tat, und nach der Pause – war die Hautstelle beweglich! So begann's, und nach einiger Überprüfung (fortan wurde jede RückenpatientIn eingehend am Fusse untersucht) stand der Zusammenhang zwischen dem M. iliopsoas und einer Hautzone im Fussbereich und einem Wirbel fest.

Alle diese Bereiche korrespondieren miteinander, und das hat einen Grund: embryologisch gesehen sind sie in enger Nachbarschaft entstanden. Der Schnitt eines Embryos am 28. Lebenstag zeigt die Gewebearlagen von Muskeln, Knochen, Haut, Nerven und Schleimhäuten.

Aus einem dünnen Scheibchen Embryo werden später einige Knochen und Knorpel hervorgehen, aber auch ein paar Muskeln, viel Nerven und Gefässe und Haut und ein bisschen Organ und Verdauungstrakt – ein Stück Mensch, um es kurz zu fassen.

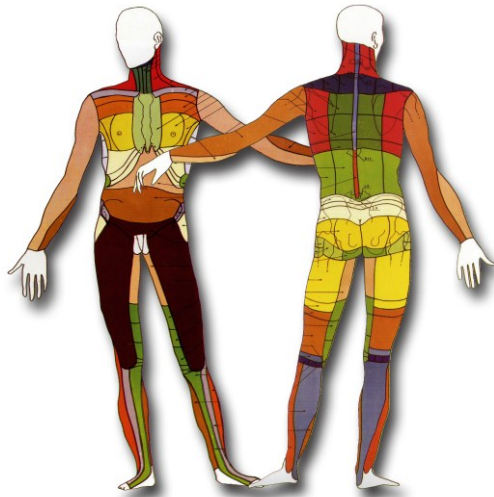


28. Tag: aus den roten Arealen entstehen Muskeln, Knochen, Knorpel etc. der blaue Bereich wird später zu Haut und Nerven, die grüne Struktur zu Schleimhaut. Der schwarze Kreis kennzeichnet den Vorläufer des Rückenmarks.

Die französischen Begründer der Microkinesitherapie haben nach diesem ersten Erlebnis den menschlichen Körper kartographiert und die Zusammenhänge der gesamten Skelettmuskulatur zu Hautzonen und Knochen dargestellt. Das war der Anfang.

Im Rahmen der Entwicklung unseres Körpers ist eine Menge in Bewegung: Zwerchfell sowie Nieren entstehen zum Beispiel im Hals und wandern erst gemächlich in ihre späteren Positionen. Das ist im restlichen Leben nicht anders, ich zum Beispiel bin auch nicht mehr dort, wo ich einmal daheim war. Daheim aber, in meinem Städtchen, wissen meine ehemaligen SchulkameradInnen noch, dass es mich gegeben hat, und dass ich irgendwo hin weg gegangen bin. Sogar die, die selbst weg gegangen sind, wissen das.

Bei einem konkreten Anlass erinnerten sie sich alle genau: etwa, wenn in der Zeitung über mich berichtet würde, weil ich im Guten oder Schlechten Berühmtheit erlangt hätte. Das spräche sich herum, egal wohin auf der Welt ich verzogen wäre. Sowas weiss man einfach von einander.



Jede der eingezeichneten Hautzonen korrespondiert mit einem Muskel und einem Knochen (im Falle dieser Darstellung mit einem Wirbel).

Dem Körper geht es ganz gleich: wenn ein Muskel eine Zerrung hat, weiss das der Wirbel, der einmal sein Sitznachbar war, und die Haut, die auf der anderen Seite sass, weiss es auch. Sie ist diejenige, die wir heute befragen, denn sie ist so schön oberflächlich und gesprächig und erzählt uns von den tiefstliegenden Muskeln ganz ungeniert.

Wenn ich aber weiss, welcher Muskel die Krise hat, kann ich ihn tasten oder zumindest ursprungs- und ansatzweise kontaktieren und fragen: „Was ist denn dir passiert?“ und er wird antworten, was passiert ist, mit einer sehr kleinen (*Micro!*) Bewegung (*Kines!*). Dann werde ich sagen: „Ah, das war es also!“, mit einer ebenfalls sehr sehr kleinen Bewegung.

Der Muskel aber wird sich in dieses Gesehen-Werden hinein entspannen und neuen Mut fassen. So korrigiert er sich selbst, jetzt, wo er wieder Überblick hat, jetzt, wo er weiss, dass das Trauma vorbei ist und er überlebt hat.

Die gute Nachricht ist ja immer, dass dem Körper eine grenzenlose Heilungsbereitschaft innewohnt, und dass diese auch zu jeder Zeit aktiv ist. Ständig wird etwas repariert oder optimiert. Wenn wir nur ein klein wenig Unterstützung bieten, arbeitet der Körper weiter.

Die Microkinesitherapie begann als Massnahme zur Behandlung von Muskelirritationen: Muskeln, die zuvor sogar im Rahmen von Kettenaktivierung nur zögerlich angesprungen waren (z.B. im Beckenbodenbereich), nahmen nach der „Microkorrektur“ ihren Dienst wieder auf, als hätten sie nie ein Problem gehabt. Schmerzen verschwanden innert Sekunden, auch wenn der zugrundeliegende Heilungsverlauf (z.B. nach einem Unfall) noch in vollem Gange war. Eben noch motorisch überforderte PatientInnen hatten plötzlich eine ganz genaue Wahrnehmung davon, wie sich differenzierte Bewegung und dynamische Stabilisation auswirkt: „Ich fühle mich auf einmal körperlich kompetent, richtig elegant!“



Mein täglich Brot: Körperliche Kommunikation ohne Small-Talk.

Dennoch war es nur eine Frage der Zeit, bis Problemstellungen auftauchten, die über diese Ebene hinaus gingen. Die Begründer suchten daraufhin nach neuen Fragemöglichkeiten, neuen Handpositionen, um auch Irritationen anderer Strukturen behandeln zu können.

Zuerst fanden sie Zugang zum Nervensystem und konnten dadurch Korrekturen in der Synapsenaktivität setzen und das Vegetativum beeinflussen. Danach kamen die „Urkörper“, die Erinnerungsspeicher unserer Entwicklungsgeschichte als Spezies, in denen schwerwiegende Verletzungen abgelegt werden: Quetschungen etwa in der Erinnerung an unsere Zeiten als Wurm, Gelenksverletzungen mit Rotationskomponente in der Erinnerung an unsere Zeiten als Insekt (damals entstanden die ersten Gelenksprototypen). Manchmal halfen tragische Unglücksfälle mit, neue Bereiche auszukundschaften: als die Katastrophe in Tschernobyl passierte, reisten MicrokinesitherapeutInnen hin, behandelten und forschten. Mit den damals entwickelten Griffen behandeln wir heute immer noch die Spuren radioaktiver Verstrahlung, z.B. von ausgiebigen Röntgenuntersuchungen oder Tumorbehandlungen.

Je weiter die Entwicklung der Methode voranschritt, desto grösser und abstrakter wurde der untersuchte Raum, etwa das morphogenetische Feld der Familie, wie wir es vom Familienstellen her kennen, oder die vorgeburtliche Zeit. Die Suche und Korrektur erfolgt allerdings immer noch durch Berührung und durch die Kleidung hindurch, auch wenn wir mittlerweile sogar holografische Informationen abrufen.

Für mich sind die wirklich grossartigen Momente, wenn z.B. eine PatientIn während der Behandlung sagt: „Jetzt ist etwas in mir in die Mitte gerückt.“ Oder wenn jemand in der zweiten Behandlung bekennt: „...ausserdem ist meine Schwiegermutter wie immer, aber es regt mich nicht mehr auf.“ Oder wenn jemand feststellt: „Es ist ja wunderbar, dass meine Schmerzen weg sind, aber wissen Sie: ich bin gleichzeitig zu einem heiteren Menschen geworden, und das war ich in meinem ganzen Leben nie!“ – das sind Schilderungen von grundlegenden Neuausrichtungen.

Im Unterschied zu den meisten Therapieformen kennt die Microkinesitherapie keine Risiken oder Kontraindikationen: Die Griffe sind so sanft, dass keine iatrogenen Irritationen passieren können – und wenn der Organismus satt ist, hört er einfach auf, mit mir zu kommunizieren.

Fatal wäre allerdings, allgemeingültige Kontraindikationen zu missachten: auch wenn der Schock aus dem Gewebe entlassen wurde und es deshalb nicht mehr schmerzt, ist eine verletzte Struktur nicht schlagartig geheilt und die von der ChirurgIn verordneten Ruhigstellungs- und Entlassungszeiten bleiben zu berücksichtigen. Dieser Umstand ist insbesondere SportlerInnen nachdrücklich zu erläutern.

Wir nehmen keinen beschleunigenden Einfluss auf die physiologischen Heilungsgeschehnisse, sondern räumen „lediglich“ mit beeinträchtigenden Begleiterscheinungen und eventuellen Komplikationen auf (Morbus Sudeck, um ein drastisches Beispiel zu nennen).

Seit 2007 unterrichte ich die drei Grundkurse der Microkinesitherapie. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Ausbildung als PhysiotherapeutIn, ErgotherapeutIn, Hebamme, ÄrztIn, MasseurIn, OsteopathIn oder HeilpraktikerIn. Die Inhalte sind aufbauend und werden an Wochenendseminaren vermittelt, die an unterschiedlichen Standorten besucht werden können (es gibt im ganzen deutschen Sprachraum Kurse). Der Unterricht ist intensiv, dafür kann man bereits nach drei absolvierten Wochenenden (ABC) die Prüfung für das Niveau 1 ablegen, in die TherapeutInnenliste aufgenommen werden und den Namen Microkinesitherapie verwenden.

Erste Schritte

In den Kursen A und B wird die Testung der Muskulatur und der inneren Organe auf mechanische Irritationen hin vermittelt und ihre Behandlung instruiert.

Der C-Kurs umfasst die Testung und Korrektur des Nervensystems, in welchem u.a. Schockzustände gespeichert sind.

Bei der Behandlung mit dem C-Kurs der Microkinesitherapie wird durch gezielte Berührung Einfluss auf die Synapsenaktivität genommen, weshalb über Schmerzlinderung und funktionelle Gewinne hinaus auch Wirkungen auf das vegetative Nervensystem und die Psyche erzielt werden können.

Detailinformationen zu Ausbildung und Anmeldung: www.healingarts.ch

Agnes M. Schitter

ist im Erstberuf Textildesignerin und im Zweitberuf Tischlerin (Schreinerin). Sie liess sich am Kaiser-Franz-Josef-Spital der Stadt Wien zur Physiotherapeutin ausbilden, wo sie 1994 diplomiert wurde. Praktische Berufserfahrung sammelte sie in den Bereichen Intensivmedizin, Neurologie, Orthopädie und Psychiatrie.

Ausgedehnte Auslandsaufenthalte mündeten in einer Sesshaftigkeit in der Schweiz, wo sie seit 1998 lebt. Sie wirkt als psychologische Beraterin in Integrativer Körperpsychotherapie (IBP), Präsidentin des Netzwerks für Aquatische Körperarbeit (NAKA, Schweiz) sowie Erwachsenenbildnerin (SVEB I) und betreibt eine Praxis für Physiotherapie, welche auf therapieresistenten Schmerz spezialisiert ist. www.healingarts.ch