

Bachelorarbeit Gewaltfreie Kommunikation

Dies ist eine Zusammenstellung von Auszügen aus der Bachelor-Arbeit von PT Katja Goebel B. A. mit dem Titel „Gewaltfreie Kommunikation – Übertragung des Modells nach Rosenberg auf die Physiotherapie“.

Die gesamte Bachelor-Arbeit (60 S. DIN A4 gebunden) können Sie bestellen bei:

Seminarorganisation Heiko Lehmann

Feldstr. 24 b, D-24105 Kiel

Tel. 04 31 / 570 38 01, Fax 04 31 / 579 63 86

info@lehmann-seminare.de, www.lehmann-seminare.de

Wir danken Katja Goebel für die Bereitstellung Ihrer Arbeit und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

1 Einleitung

Kommunikation ist ein so alltäglicher und selbstverständlicher Bestandteil jeder physiotherapeutischen Behandlung, dass die berechtigte Frage beim Leser¹ entstehen kann, ob sich die Beschäftigung mit Kommunikation in der Physiotherapie überhaupt lohnt. Andererseits ließe sich genauso berechtigt fragen, ob sich Physiotherapeuten mangelndes Wissen in kommunikativen Belangen überhaupt leisten können oder wollen, wenn man die möglichen Folgen missglückter Kommunikation betrachtet: Diese reichen von Verwirrung, weil ein Patient etwas missversteht, über emotionale Kränkung, weil ein Patient sich beleidigt fühlt, bis hin zu schwerem gesundheitlichem Schaden, etwa weil ein Patient nicht die Wichtigkeit der regelmäßigen postoperativen Übungen versteht und eine Lungenembolie erleidet. Ein weiterer Anreiz, sich mit diesem Thema näher zu beschäftigen, könnten die möglichen positiven Folgen geglückter Kommunikation sein: z. B. ein zufriedener Patient, weil er sich verstanden und akzeptiert fühlt, oder die Lösung scheinbar unlösbarer zwischenmenschlicher Konflikte oder einfach höhere berufliche Zufriedenheit als Physiotherapeut.

In meiner physiotherapeutischen Ausbildung lernte ich eine Fülle an Techniken zur Behandlung diverser Krankheitsbilder. Nur wenig Augenmerk wurde auf die Beziehungs- und Kommunikationsebene zwischen Patient und Therapeut gelegt, welche über das sprachlich korrekte und deutliche Ansagen von Übungsanleitungen hinausging. In Praktikumseinsätzen innerhalb meiner physiotherapeutischen Ausbildung und später als Berufsanfängerin erlebte ich wiederholt Situationen, die mich ärgerten und frustrierten, z. B. ständig unpünktliche oder unzufriedene Patienten. Ich hatte nicht gelernt, mich so zu verständigen, dass eine zufriedenstellende Lösung sowohl für meine Patienten als auch mich in solchen Situationen möglich war. Aus Gesprächen mit

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes wurde, sofern es sich nicht um Zitate handelt, auf die Schreibweise „-er/Innen“ verzichtet. Generell wurden stattdessen die Begriffe stets in der kürzeren, männlichen Schreibweise (z.B. Patient, Therapeut etc.) verwendet. An dieser Stelle wird mit Gültigkeit für die gesamte Arbeit betont, dass diese Schreibform als Synonym für die männliche und weibliche Form vereinfacht verwendet wurde und alle männlichen und weiblichen Personen gleichberechtigt angesprochen werden.

Kommilitonen und Kollegen erfuhr ich, dass diese ähnliche Situationen kennen, als belastend empfinden und ebenfalls keine zufriedenstellenden Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung haben.

Als ich im Januar 2005 ein Seminar von Marshall B. Rosenberg², dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), besuchte, lernte ich das von ihm entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell kennen. Es bietet ein breites Anwendungsspektrum, basiert auf einfachen Grundprinzipien und ermöglicht z. B. auch in schwierigen Konflikten echtes Verständnis und Lösungswege, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Den Hauptfokus legt Rosenberg (2003) hierbei auf einen respektvollen Umgang der Kommunikationspartner untereinander und eine gleichwertige Beziehung der Beteiligten zueinander. Mit Hilfe der GfK war es mir erstmals möglich, bisher scheinbar unlösbare Situationen und Konflikte im Rahmen meiner physiotherapeutischen Berufsausübung zufriedenstellend zu lösen.

Diese Erfahrung hat mich motiviert, das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg auf die Physiotherapie zu übertragen. Diese Bachelorthesis stellt die erste wissenschaftliche Arbeit zum Thema GfK und Physiotherapie dar. Meine Leitfrage lautet: Bietet das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in der Physiotherapie sinnvolle Einsatzmöglichkeiten, und was ist der potentielle Nutzen?

(...)

Vielleicht irritiert den Leser dieser Arbeit der Begriff „Gewaltfrei“: Was hat Gewalt bzw. Gewaltfreiheit mit der physiotherapeutischen Kommunikation zu tun? Unter Gewalt versteht man „die Anwendung von physischem oder psychischem Zwang gegenüber Menschen. ...“ (Der Brockhaus 2004, Zugriff am 07.07.2005). Gewalt umfasst also nicht ausschließlich körperliche Gewalt. Nach Rosenbergs Modell, das im Hauptteil dieser Arbeit eingehend erläutert und auf die Physiotherapie übertragen wird, handelt es sich um eine Form der Gewalt, wenn z. B. versucht wird, jemanden durch Erzeugung von Scham- oder Schuldgefühlen zu etwas zu motivieren, z. B. ein Physiotherapeut, der zu einem Patienten mit mangelnder Compliance sagt: „Bitte machen Sie von nun an

² Dr. Marshall B. Rosenberg (geb. 1934) ist US-Amerikaner und promovierte 1961 in Psychologie.

täglich Ihre Eigenübungen, oder wollen Sie, dass alle unsere Bemühungen umsonst waren?“. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet in diesem Sinne Verzicht auf kommunikative Formen der Gewalt. In meiner Arbeit werde ich mich daher auf den Aspekt der psychischen Gewalt beschränken.

(...)

3 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

3.1 Wissenswertes zur Person Marshall B. Rosenbergs und der Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation

Marshall B. Rosenberg (geb. 1934) wuchs in Detroit in dem amerikanischen Bundesstaat Michigan auf. Das Viertel, in dem Rosenberg mit seinen Eltern wohnte, lag im Zentrum der 1943 in Detroit ausbrechenden Rassenunruhen. Daneben erlebte Rosenberg als Kind seelische Gewalt am eigenen Leib in Form von Ausgrenzung und Hänseleien in der Schule sowie körperliche Gewalt durch ihn verprügelnde Mitschüler – u. a. aufgrund seines jüdischen Namens und Glaubens. Aufgrund dieser Erfahrungen, entwickelte Rosenberg ein starkes Interesse daran, zu verstehen, was Menschen dazu bringt, Gewalt anzuwenden. Er studierte Psychologie, und sein Wunsch war es, eine Kommunikationsform zu entwickeln, die eine friedliche Alternative zu jeder Form von Gewalt ermöglicht (Rosenberg 2003).

Im Jahre 1961 promovierte Rosenberg an der University of Wisconsin zum Doktor der Psychologie. Eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung des Modells der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) bildet das Werk Carl Rogers, bei dem Rosenberg studierte und in der Zeit mit ihm zusammenarbeitete, als die positiven Komponenten zwischenmenschlicher Beziehungen den Schwerpunkt von Rogers Forschungen bildeten (ebd. 2003).

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation entwickelte Rosenberg im Jahre 1963 und setzte es in den sechziger Jahren hauptsächlich im Rahmen von Schulprojekten zur Überwindung der Rassendiskriminierungen sowie anderen öffentlichen Institutionen ein. Diese Arbeit Rosenbergs wurde von der US-Regierung gefördert. 1984 gründete Rosenberg das Center for Nonviolent Communication ® im amerikanischen Bundesstaat Kalifornien, eine

internationale gemeinnützige Organisation zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (Klein & Gibson 2004). Seitdem hat Rosenberg in mehr als zwei Dutzend Ländern Schüler, Lehrer, Manager, medizinisches und psychotherapeutisches Fachpersonal, Anwälte, Militärs etc. in seiner Methode geschult (Rosenberg 2003).

Die GfK wurde dabei auch zur Förderung des Friedens in Krisen- und Kriegsgebieten eingesetzt, z. B. Ruanda, Malaysia, Sri Lanka, Serbien, Kroatien und Nordirland. Heute wird die GfK von Rosenberg und seinem Team von über 100 zertifizierten Trainern weltweit unterrichtet und angewandt (Klein & Gibson 2004). Auch in Deutschland gibt es inzwischen mehrere Institutionen, die Gewaltfreie Kommunikation lehren.

3.2 Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die GfK ist eine Form des Umgangs miteinander, „die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert“ (Rosenberg 2004, S. 1).

Das Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell der GfK kann sowohl zur Lösung von bereits bestehenden Konflikten, als auch zur Abwendung bzw. Prävention von sich anbahnenden Konflikten eingesetzt werden (ebd.). Dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation liegt die Annahme zugrunde, dass die befriedigendste Handlungsmotivation eines jeden Menschen darin liegt, Bedürfnisse zu stillen und damit das eigene oder das Leben anderer zu bereichern und nicht aus Angst, Schuld oder Scham zu handeln. Rosenberg betrachtet es als eine Form der Gewalt, Gefühle von Schuld, Scham oder Angst zu kreieren und als Machtfaktoren zu nutzen, indem wir „anderen Leuten unterstellen, dass sie unrecht haben oder schlecht sind, wenn sie sich nicht unseren Wünschen gemäß verhalten“ (Rosenberg 2003, S. 31). Eine wichtige Rolle im Prozess der GfK spielt die Beachtung der allen Menschen innewohnenden gemeinsamen Werte und Bedürfnisse sowie der Übernahme von Verantwortung für getroffene Entscheidungen (Rosenberg 2004).

Nach Rosenberg (2003) betrachten wir unsere Art zu sprechen i. d. R. nicht als gewalttätig. Oft bewirken unsere Worte aber – auch entgegen unserer Absicht – Kränkungen, Verletzungen und werden als Vorwurf verstanden, was für

Rosenberg eine unnötige Form der Gewalt darstellt. Mit Hilfe der GfK wird ein Sprachgebrauch vermieden, der beim Kommunikationspartner leicht als Ablehnung oder Abwertung verstanden wird. „Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten, die fest auf dem Boden unseres Bewußtseins [sic!] über das stehen, was wir wahrnehmen, fühlen und brauchen. Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu schenken“ (Rosenberg 2003, S. 18).

Rosenberg nennt seine Methode „gewaltfrei“ und benutzt den Begriff der Gewaltfreiheit hierbei im Sinne Gandhis³: „Er [Gandhi] meint damit unser einführendes Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unseren Herzen nachläßt [sic!]“ (Rosenberg 2003, S. 18). In einigen GfK Trainingsgruppen wird synonym dazu der Begriff „Einfühlsame Kommunikation“ genutzt (ebd. 2003).

Rosenberg (2003) geht davon aus, dass dem Wesen aller Menschen eine einfühlsame Natur zugrunde liegt. In Bezug auf seine Auseinandersetzung mit der Frage, was uns Menschen von unserer einführenden Natur entfremdet, konnte Rosenberg spezifische Formen der Sprache und Kommunikation herausstellen, welche seiner Meinung nach zu einem gewalttätigen Ausdruck und Verhalten gegenüber der eigenen Person und anderen beitragen. Dieser Sprachstil wird in der GfK als lebensentfremdende Kommunikation bezeichnet (ebd. 2003).

Im Folgenden werde ich zunächst anhand der Muster für lebensentfremdende Kommunikation darstellen, was die GfK nicht ist. Daran schließt sich eine detailliert Darstellung an, was GfK ist – untergliedert in die beiden Teile Theoretische Grundlagen und Praxis der Gewaltfreien Kommunikation. Um auch hier bereits einen Bezug zur Physiotherapie herzustellen, werde ich parallel zu jeder einzelnen erläuterten Komponente der GfK Beispiele von

³ Mohandas Karamchand Gandhi, genannt Mahatma (1869-1948), Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung

Sätzen oder Kurzdialogen einfügen, wie sie übertragen auf die physiotherapeutischen Praxis aussehen könnten.

3.3 Muster für lebensentfremdende Kommunikation

3.3.1 Moralische Urteile

Moralische Urteile unterstellen laut Rosenberg (2003) dem Gegenüber, dass er schlecht und im Unrecht ist, wenn er sich entgegen der Wünsche anderer verhält. Formen moralischer Urteile oder Verurteilungen sind z. B. Schuldzuweisungen, Kritik, Diagnosen und Etikettierungen in Form von Schubladendenken. Bei Verurteilungen anderer Menschen stehen beispielsweise folgende Fragen im Mittelpunkt: Wer ist wie? Was ist richtig und was ist falsch? Beispiele übertragen auf die Physiotherapie:

- A) „Es ist unerhört, dass Sie ständig zu spät kommen!“
- B) „Ich verstehe nicht, warum Sie zu faul sind, ihre Übungen zuhause zu machen.“

3.3.2 Vergleiche anstellen

Auch Vergleiche sind eine Form von Verurteilung (Rosenberg 2003). Das Anstellen von Vergleichen kann das Mitgefühl mit sich selbst und anderen blockieren. Beispiele übertragen auf die Physiotherapie:

- A) „Sie sind heute der einzige Patient, der unpünktlich ist.“
- B) „Alle anderen Patienten vor Ihnen hatten im Gegensatz zu Ihnen keine Schwierigkeiten, sich die Übungen zu merken.“

3.3.3 Verantwortung leugnen

Die Nutzung des weitverbreiteten Wortes „müssen“, ist eine Sprachwendung, welche die Verantwortung von erbrachten Handlungen verschleiert (Rosenberg 2003). Der Gebrauch des Begriffs „müssen“ reduziert die Übernahme von Eigenverantwortung für persönliche Entscheidungen, Gedanken und Gefühle. Beispiele übertragen auf die Physiotherapie:

- A) „Entschuldigen Sie meine Verspätung, ich musste noch schnell zur Bank.“
- B) „Ich muss meine Rückenübungen machen, weil meine Physiotherapeutin es gesagt hat.“

3.3.4 Wünsche in Form von Forderungen formulieren

Ein weiteres typisches Merkmal einer lebensentfremdenden Kommunikation ist das Formulieren von Wünschen in Form von Forderungen (Rosenberg 2003). Bei Nichterfüllung eines als Forderung formulierten Wunsches droht dem Betroffenen eine Schuldzuweisung oder Strafe. Beispielhafte Übertragung auf die Physiotherapie:

- A) „Ich bitte Sie, zur nächsten physiotherapeutischen Behandlung pünktlich zu erscheinen, ansonsten muss ich die Behandlungsdauer entsprechend verkürzen.“
- B) „Bitte machen Sie ihre Rückenübungen, sonst kann es mit den Schmerzen ja auch nicht besser werden.“

3.4 Theoretische Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Die theoretische Grundlage der GfK setzt sich aus der Unterscheidung und Beachtung von folgenden vier Komponenten zusammen:

1. Beobachtungen
2. Gefühlen
3. Bedürfnissen
4. Bitten

(...)

4 Übertragung der Gewaltfreien Kommunikation auf die Physiotherapie

4.1 Praxisbeispiele für Einsatzmöglichkeiten der GfK in der Physiotherapie

An dieser Stelle werde ich meine dritte Hypothese, „*Es ist möglich, die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg auf die Physiotherapie zu übertragen*“, belegen. Dies geschieht anhand von zwei Praxisbeispielen aus der Physiotherapie in fiktiver Dialogform zwischen Patient und Physiotherapeut. Dazu habe ich zwei Konflikte ausgewählt, die ich in meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin mehrfach erlebt habe, nämlich ein Patient, der wiederholt

verspätet zur Behandlung erscheint, sowie ein Patient, der seine Eigenübungen zuhause nicht durchführt. Im Hinblick auf den potentiellen Nutzen der GfK für die Physiotherapie stelle ich deshalb die Dialoge in zwei Versionen dar: einmal unter Ausschluss und einmal unter Anwendung der GfK-Prinzipien. Bei diesen Dialog wird auf die Verwendung von Anführungszeichen verzichtet.

(...)

4.1.2 Die faule Patientin

Frau Schmidt, eine 72-jährige Patientin, hat heute ihre fünfte von insgesamt sechs Behandlungen wegen Ischiasschmerzen bei Ihrer Physiotherapeutin.

Dialog unter Ausschluss der GfK-Prinzipien

Beh.: Hallo, Frau Schmidt, wie geht's Ihnen?

Pat.: Na ja, muss ja irgendwie.

Beh.: Was macht der Ischias?

Pat.: Na, ich will mich mal nicht beklagen.

Beh.: Ist es schon etwas besser geworden?

Pat.: Na, ein bisschen vielleicht. Sie geben sich ja auch so viel Mühe mit mir.

Beh.: Na, sehen Sie, es geht doch bergauf! Machen Sie denn auch die Übungen zuhause, die ich Ihnen gezeigt habe?

Pat.: Ach, ich bin so vergesslich in letzter Zeit.

Beh.: Aber Frau Schmidt, die paar Übungen werden Sie sich doch merken können, oder? Den Merktettel für die Übungen haben Sie doch?

Pat.: Ja, schon. Aber...

Beh.: Na, sehen Sie. Da gucken Sie einfach drauf und machen die Übungen, wo ich ein Kreuz drangemacht habe.

Pat.: Wenn Sie das sagen.

Beh.: Oder haben Sie Angst, dass Sie die Übungen verkehrt machen? Wir üben die doch jedes Mal hier!

Pat.: Ich hab' das ja nicht so gelernt wie Sie.

Beh.: Sie werden doch wohl nicht zu faul sein, oder? Es geht schließlich um Ihre Gesundheit!

Pat.: Ja, äh nein, also faul bin ich in meinem ganzen Leben noch nicht gewesen. Aber die Schrift ist so klein.

Beh.: Na, aber eine Brille werden Sie ja wohl haben, Frau Schmidt! Bloß keine Faulheit vorschützen. Haben Sie niemanden, der Ihnen helfen kann?

Pat.: Ich leb' allein, aber das ist auch nicht so wichtig.

Beh.: Ach ja, Sie sind Witwe. Und was ist mit Ihren Kindern?

Pat.: [Beginnt heftig zu weinen]

Beh.: Aber Frau Schmidt, was ist denn jetzt? Hab' ich was Falsches gesagt?

Pat.: [Schüttelt den Kopf und weint weiter]

Beh.: Aber wieso weinen Sie denn jetzt? Haben Sie Schmerzen?

Pat.: [Schüttelt den Kopf] Meine jüngste Tochter... [Schluchzt]

Beh.: Ihre Tochter, ja, was ist mit Ihrer Tochter denn nun?

Pat.: ...hat Krebs... [Schluchzt und lässt den Kopf in ihre Hände sinken]

Beh.: Ihre Tochter hat also Krebs. Und ich dachte schon, es sei was mit Ihnen! Na, das wird schon wieder werden – Kopf hoch! Wenn Sie wüssten ...

Pat.: ...und ich, ich bin schuld! [Weint noch stärker]

Beh.: Also jetzt beruhigen Sie sich erst mal, Frau Schmidt. Wie sollen Sie denn daran schuld sein – so ein Quatsch! Seien Sie doch vernünftig.

Pat.: Wissen Sie, meine Mutter und Schwester hatten auch Brustkrebs.

Beh.: Das war doch nun auch nicht noch Ihre Schuld, oder?

Pat.: Und in der Familie meines Mannes gab's nie Brustkrebs!

Beh.: Na, sehen Sie! Ist der Tumor denn schon operiert bei Ihrer Tochter?

Pat.: Und im Fernsehen haben die gesagt, es gibt ein Krebsgen. Das hat sie von mir, das Krebsgen! [Beginnt wieder heftig zu weinen]

Beh.: Wenn man den Tumor komplett entfernt und noch keine Metastasen da sind, geht das doch meistens gut aus.

Pat.: Wieso nicht ich? Ich bin schon alt, meine Tochter ist erst 41, hat einen Mann und zwei Kinder, die sie noch brauchen.

Beh.: Die Medizin hat auch bei Krebs Fortschritte gemacht. Sie werden sehen.

Pat.: Mich braucht keiner mehr! Darf denn eine Mutter nicht vor ihren Kindern sterben? Was hab' ich nur verbrochen...

Beh.: Nichts!!! Mit der Psyche kenn' ich mich nicht aus, bin ja schließlich Physiotherapeutin und keine Psychiaterin! Aber die Übungen wären schon gut für den Ischias.

Pat.: Ach, Sie geben sich solche Mühe mit mir. Und ich bin so schrecklich vergesslich.

Beh.: Vergessen Sie den Merktzettel nicht! Die Ausrede zählt nicht mehr!

Pat.: Wenn nur diese kleine Schrift nicht wäre.

Beh.: Ich mach' Ihnen nachher noch eine Kopie – ganz stark vergrößert! O.k.?

Pat.: All' dieser Aufwand – ich weiß gar nicht wozu.

Beh.: Na, damit es besser wird mit Ihnen und dem Ischias, oder?

Pat.: Was ist schon dies bisschen Schmerz im Vergleich zu... [Tränen kullern über ihre Wangen]

Beh.: So, Frau Schmidt, jetzt legen Sie sich mal fix auf den Rücken! Sie sind ja schließlich nicht nur zum Reden gekommen, nicht wahr?

Pat.: Ja, oh, Entschuldigung. Ich verschwende nur Ihre kostbare Zeit.

Beh.: Nein, nein. Jetzt gehen wir die Übungen noch mal ganz genau durch.

Pat.: Sie geben sich solche Mühe mit mir.

Beh.: Das ist schließlich mein Beruf, Menschen wie Ihnen fachgerecht zu helfen. Kann ich mich denn jetzt auch darauf verlassen, dass Sie zuhause fleißig üben?

Pat.: Ja, wenn Sie meinen.

Beh.: Oder wollen Sie, dass meine ganze Mühe umsonst ist?

Pat.: Nein, nein, um Gottes Willen, daran will ich nicht auch noch schuld sein!

Beh.: Na, sehen Sie! Und bitte nicht wieder so faul sein!

Pat.: Ich war noch nie faul in meinem Leben.

Beh.: Ja, ja, das sehen wir dann beim nächsten Mal...

Dialog unter Anwendung der GfK-Prinzipien

Beh.: Hallo, Frau Schmidt, wie geht's Ihnen?

Pat.: Na ja, muss ja irgendwie.

Beh.: Sind Sie deprimiert, weil Ihnen Zuversicht fehlt?

Pat.: Ja, aber ich will mich mal nicht beklagen.

Beh.: Sind Sie traurig, weil Sie anderen nicht zur Last fallen möchten und sich Unabhängigkeit wünschen?

Pat.: Sie geben sich soviel Mühe mit mir und ich, ich kann mir nicht mal die einfachsten Übungen merken! Sie denken bestimmt, ich bin zu faul.

Beh.: Sind Sie enttäuscht, weil Sie mir Ihre Anerkennung nicht so zeigen können, wie Sie es gerne würden?

Pat.: Sind Sie denn nicht enttäuscht, dass ich die Übungen zuhause nicht mache?

Beh.: Mich erfüllt es mit Freude, wenn ich mithelfen kann, dass Sie das bekommen, was Ihnen fehlt: sei es Entspannung, mehr Freiheit, Bewegung, Unterstützung, Zuwendung, Verständnis oder was auch immer. Wenn Ihnen die Übungen dabei helfen – wunderbar! Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen etwas Anderes dienlicher wäre?

Pat.: Nein, wenn doch bloß die Schrift auf dem Zettel nicht so klein wäre!

Beh.: Sie wünschen sich einen Merktzettel mit größerer Schrift?

Pat.: Ach, nein! Das hat sowieso alles keinen Zweck.

Beh.: Sind Sie betrübt, weil Sie keinen Sinn in den Übungen sehen?

Pat.: Ach, wieso ist das Leben nur so ungerecht zu mir? [Beginnt zu weinen]

Beh.: Sie sind traurig, weil Ihnen Verständnis für Ihr Schicksal fehlt?

Pat.: Ja. [Schluchzt] Wissen Sie, meine Mutter und meine Schwester hatten Brustkrebs. Und nun auch noch meine jüngste Tochter! [Weint stärker]

Beh.: [Legt der Patientin eine Hand auf die Schulter]

Pat.: Wissen Sie, in der Familie meines Mannes gab's nie Brustkrebs. Und im Fernsehen haben die gesagt, es gibt ein Krebsgen. Das hat sie von mir, das Krebsgen! Ich bin mit schuld! [Weint und schluchzt]

Beh.: Sie fühlen sich mitverantwortlich und wünschen sich Erleichterung?

Pat.: Ja, jetzt wo sie im Krankenhaus ist, kann ich ihr kaum den Haushalt alleine abnehmen mit dem Ischias! Sie hat doch noch zwei Kinder zu versorgen und einen Mann!

Beh.: Sie fühlen sich eingeschränkt und wünschen sich Heilung, um für ihre Tochter und deren Familie sorgen zu können?

Pat.: Ja, das wünsche ich mir so sehr! Nicht wegen mir – ich hab' schon ganz andere Schmerzen ausgehalten. Dafür nicht!

Beh.: Gesundheit ist für Sie sinnvoll, wenn auch Ihre Liebsten davon profitieren?

Pat.: Nur dann! Aber mit dem verflixten Ischias fällt das Bücken so schwer und alles dauert dreimal länger als sonst!

Beh.: Fühlen Sie sich genervt, weil Ihnen Leistungsfähigkeit fehlt?

Pat.: Ja, und wenn ich dann auch noch 'was vergesse oder mir 'was runterfällt, dann ärger ich mich maßlos...

Beh.: ...weil Ihnen Verlässlichkeit für Körper und Geist fehlt?

Pat.: Ja, und dann fühl' ich mich wiederum verzweifelt und denke, „Mensch, Martha, hast Du überhaupt ein Recht, so zu jammern? Denk' mal an Anna!“. Anna ist meine Tochter.

Beh.: Wenn ich Sie richtig verstehe, Frau Schmidt, dann ist das eigentliche Dilemma, dass sich Folgendes gegenseitig ausschließt: Entweder sorgen Sie für andere oder für sich. Wenn Sie für die anderen Sorgen, leiden Sie unter dem Ischias, und wenn Sie sich um den Ischias kümmern, leiden Sie darunter, dass Sie sich eben nicht um die anderen kümmern können!

Pat.: Ja, genau. Ich denke, „Martha, was bist Du für ein Egoist. Wegen dem bisschen Ischias lässt Du Dich zweimal pro Woche behandeln und sollst täglich Turnen. Die Zeit könntest Du doch viel besser im Haushalt gebrauchen, gerade jetzt wo Du so lahm bist. Schäm' Dich!“

Beh.: So gesehen war es wohl das Beste, die Übungen nicht zu machen.

Pat.: Wie bitte? Die sollten doch gut sein gegen meinen Ischias!?

Beh.: Ja, nur wenn das verhindert, dass Sie sich um Ihre Liebsten kümmern, was sollte Sie motivieren, die Übungen durchzuführen?

Pat.: Ja, kann man denn gar nichts machen? Bin ich ein hoffnungsloser Fall?

Beh.: Nun, was wir wohl bräuchten wären Möglichkeiten, wie sich die Fürsorge für Ihre Familie und Ihre eigene Gesundheit verbinden lassen! Sollen wir schauen, ob wir gemeinsam welche finden?

Pat.: Oh, bitte ja. Ich kenn' mich da ja nicht so aus.

Beh.: Was haben Sie Ihrer Tochter in dieser Situation geraten?

Pat.: Ich hab' ihr gesagt: „Kind, Du musst jetzt zuallererst an Dich denken und alles tun, was Deiner Heilung dient. Nimm' um Gottes Willen alle Hilfe an, die man Dir anbietet. Gesundheit ist das Allerwichtigste. Hab' keine Angst und mach' Dir keine Sorgen – ich helfe im Haushalt mit solange Du im Krankenhaus bist und auch danach, solange Du mich brauchst.“

Beh.: Wäre eine Unterstützung für Ihre Tochter hilfreich dabei, diese Ratschläge auch wirklich anzunehmen und umzusetzen?

Pat.: Oh, ganz bestimmt. An sich selbst denkt Sie sonst immer zuletzt.

Beh.: Was wären Sie bereit für Ihre Tochter auf sich zu nehmen, wenn Sie nur wüssten, dass es ihr hilft?

Pat.: Alles! Egal was es ist.

Beh.: Auch, wenn es etwas Überwindung kosten würde?

Pat.: Ja, ja, selbstverständlich, solange es Anna dient. Was meinen Sie damit?

Beh.: Wie hilfreich könnte ihrer Tochter jemand sein, dem es bisher genauso schwergefallen ist, Hilfe anzunehmen und genauso gut für sich selbst wie für andere zu sorgen, und der jetzt mit gutem Beispiel vorangeht?

Pat.: Oh, ich glaube, dass wäre ihr eine große Hilfe. Nur wer?

Beh.: Jemanden, den sie liebt und bewundert! Jemanden, der auch gerade krank ist. Jemand, der ihr sehr am Herzen liegt.

Pat.: Sie meinen doch nicht etwa – mich? Ja, aber wie?

Beh.: In dem Sie Vorbild sind und sich z. B. helfen lassen bei den Arbeiten im Haushalt, die Ihnen momentan schwer fallen oder Schmerzen bereiten.

Pat.: Meine Enkel könnten wirklich etwas mithelfen und eine Nachbarin hat sich auch schon angeboten. Ich wollte das aber alles alleine schaffen!

Beh.: Wie fühlen sich wohl die anderen, deren Hilfe Sie ablehnen, und Ihre Tochter, die weiß, dass Sie trotz Schmerzen den Haushalt machen?

Pat.: Oh, daran habe ich gar nicht gedacht. Die anderen sind vielleicht traurig, weil ich Ihnen eine Chance zu helfen nehme, und meine Tochter macht sich bestimmt Sorgen und Vorwürfe!

Beh.: Wie würde sich Ihre Tochter wohl fühlen, wenn Sie wüsste, dass Sie sich helfen lassen und nur das machen, was Ihnen leicht fällt?

Pat.: Ja, wenn Anna wüsste, dass der eine Enkel saugt, der andere die Bäder putzt und die Nachbarin sich um den Garten kümmert, sie wäre bestimmt ganz entspannt und gelassen. Und mein Schwiegersohn könnte die Einkäufe machen, hat eh' schon mit mir geschimpft deswegen.

Beh.: Was wäre für die Genesung Ihrer Tochter wohl förderlicher: dass sie sich ständig Sorgen und Vorwürfe macht oder entspannt und gelassen ist?

Pat.: Na, das ist doch klar! Dabei hab' ich es doch nur gut gemeint...

Beh.: Oh, ganz bestimmt. Für den Haushalt zu sorgen während Ihre Tochter im Krankenhaus ist, ist und bleibt eine wundervolle Tat. Das würden Sie ja auch weiterhin, selbst wenn Sie nicht alles selbst machen, nur mit dem Unterschied, dass es Ihnen, Ihrer Tochter und allen anderen so viel besser ginge!

Pat.: Und ich hab' mich so gegen jede Hilfe gewehrt!

Beh.: Wenn Ihre Tochter das als Vorbild nimmt, wäre es so, als ob sie jede medizinische Behandlung ablehnen würde.

Pat.: Um Himmels Willen! Ich lass' mir ab sofort helfen, das schwöre ich Ihnen. Das werd' ich gleich meiner Tochter erzählen, die wird staunen!

Beh.: Und wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie sich auch mal eine Pause gönnen und Zeit für ein paar Übungen nehmen, die Ihrer Gesundheit dienen? Was würde wohl Ihre Tochter denken?

Pat.: Na, bisher dachte ich, ich sei egoistisch, und Anna würde genauso denken. Aber wenn ich meine Gesundheit nicht ernst nehme, wie soll ich es dann von meiner Tochter verlangen? Nein, ich will ihr schließlich ein gutes Vorbild sein!

Beh.: Was für ein Glück, dass Sie die Ischiasschmerzen haben, was? Sonst hätten Sie jetzt gar keine Möglichkeit, ein so gutes Vorbild zu sein!

Pat.: Das stimmt! Und ich hatte schon mit meinem Schicksal gehadert: Erst das mit Anna und nun hab' ich auch noch diese blöden Schmerzen! Dabei müsste ich dankbar sein. Genauso wie Ihnen – Sie sind ein Engel!

Beh.: Physiotherapeutin und manchmal vielleicht auch ein Engel. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob etwas Medizin für Ihre Seele als Ergänzung sinnvoll wäre. Darf ich deshalb – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – mit Ihrem Hausarzt Rücksprache halten?

Pat.: Oh ja, gerne. Ich glaub' zwar nicht, dass ich jetzt noch Pillen fürs Gemüt brauche, aber ich will ja schließlich in jeder Hinsicht ein Vorbild sein.

Beh.: Sollen wir noch ein paar Übungen machen?

Pat.: Ja, jetzt wo ich weiß, wozu die gut sind!

Beh.: Wozu sind die gut?

Pat.: Für meine Gesundheit und die meiner Tochter!

Beh.: Na, wenn Sie so motiviert sind, legen Sie sich bitte auf den Rücken. Wir beginnen mit der ersten Übung...

(...)