Von Moves und Sequenzen

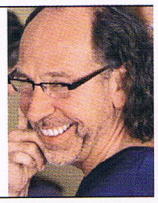
FORTBILDUNG BOWEN-THERAPIE: EIN BESUCH physiopraxis-Redakteur Joachim Schwarz wagte sich auf für ihn ungewohntes Terrain: Der OMT-Manualtherapeut war zu Gast bei der ISBT Bowen-Therapie, die auf der osteopathischen Behandlungsphilosophie basiert. Danach hatte er noch immer viele Fragen, aber keine Kopfschmerzen mehr.

Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals weggenickt zu sein, während ich in Unterwäsche vor 17 Menschen liege, die mich anschauen und über mich reden. Noch ein wenig „gaga" im Kopf stehe ich auf und lasse mich im Stehen begutachten: „Seht ihr, er steht jetzt gerader als vorhin, seine Schultern sind nicht mehr verdreht", stellt meine Therapeutin Sabine Escher mit sympathischem hessischen Akzent fest. 17 Köpfe nicken. „Dafür hängt die rechte Schulter jetzt deutlich. Das wäre mein Ansatz für die nächste Behandlung. Heb mal deinen Arm!" Ich abduziere meinen rechten Arm, der Daumen bleibt dabei nach vorne gedreht. Das vor der 20-minütigen Demobehandlung noch vorhandene zähe Gefühl bei der Bewegung ist nicht mehr vorhanden.

Gut – wenn es mich mal wo zwickt, dann im Schädel. Das habe ich Sabine vor der Behandlung auch gesagt. Meine Schulter ist im Prinzip intakt, und eine mehr oder minder intakte Schulter mit einer Behandlung weniger „zäh" zu bekommen ist selbst für einen Physiotherapeuten in Ausbildung keine riesige Herausforderung. Hätte man mich allerdings gefragt, was Sabine gerade gemacht hat, hätte ich gesagt: „Ein bissl an Rücken, Kopf und Arm herumgedrückt, während ich ein- und ausgeatmet habe." Angesichts dieser – im Vergleich beispielsweise zu einer manuellen Mobilisation der Skapula – gefühlten „Nichtbehandlung" muss ich zugeben: Das Ergebnis überrascht mich.

Hilfe zur Selbstregulation > Ich bin auf einer Fortbildung der International School of Bowen Therapy (ISBT) in Idstein. Bereits in den ersten Minuten stelle ich fest, dass sich dieser Kurs von allen anderen unterscheidet, die ich während meiner noch aktiven Zeit „an der Bank" besucht habe: Der Altersdurchschnitt der Teilnehmer liegt so um die 40, fast alle sind Frauen. Sie arbeiten als Physiotherapeuten, als Heilpraktiker, auch eine Ärztin ist dabei. Obwohl dies

> Die Ergebnisse sind häufig beeindruckend.
>
> *Thomas Escher*



der fünfte von fünf regulären Kursen ist und morgen geprüft wird, stresst niemand herum. Die Atmosphäre ist sehr familiär: Draußen stehen Plätzchen, ein Teilnehmer hat seine Kaffeepadmaschine mitgebracht, manche begrüßen sich mit Küsschen. Stünden hinten im Raum nicht ein paar Behandlungsbänke, hätte ich befürchtet, ich sei falsch abgebogen.

Während des Vormittags, an dem die Teilnehmer überwiegend praktisch üben, geben mir die drei Lehrer Sabine Escher, Leiterin der ISBT Deutschland, Thomas Escher und Miso Zaric, beides Physiotherapeuten, abwechselnd ein paar Infos zur Bowen-Therapie: Sie hat, wie auch andere „ganzheitliche" Therapieansätze, zum Ziel, die Selbstregulation des Körpers auszulösen. Das macht der Behandler über manuellen Input am Patienten, vor allem – so die Theorie – am Fasziensystem. Sein Werkzeug: sogenannte Bowen-Moves. Rein technisch gesehen bewegen sich diese ganz grob irgendwo zwischen Bindegewebsmassage, klassischer Massage und Weichteiltechniken aus der Manuellen Therapie. Der Therapeut spannt dabei die Haut und das Unterhautgewebe erst vor und bewegt dann, während der Patient ausatmet, seine Hände quer zum Gewebeverlauf. Die Moves sind in ihrer Lokalisation und Ausführung genau festgelegt und werden immer jeweils einmal pro Behandlungstermin auf beiden Körperseiten appliziert. Je nach Bereich kommen zu den Griffen auch noch passive Armbewegungen dazu sowie kleine „Gimmicks" – etwa ein leichter Schlag auf die Schulter.

Die richtige Sequenz wählen > Für jeden Körperbereich wie LWS/unterer Rücken, Nacken und Kiefer gibt es eine bestimmte Abfolge mehrerer Moves, die sogenannten Sequenzen. Welche die für den Patienten passenden Sequenzen sind, entscheidet man unter anderem nach Lokalisation der Schmerzen, der Anamnese und des Sicht- und Tastbefundes. Wurde eine Reihe von Moves in den Sequenzen ausgeführt, macht der Behandler circa zwei Minuten Pause. Damit soll das Gewebe Zeit bekommen, auf die Reize zu reagieren. „Das Schwierigste an der ganzen Therapie ist die Demut da-

Abb.: J. Schwarz

Abb. 1 Die Techniken der Bowen-Therapie nennt man „Moves".

Abb. 2 Die einzelnen Moves werden, wie hier am Kiefergelenk, pro Behandlung immer nur einmal ausgeführt.

vor, dass sich der Körper selbst reguliert", beschreibt eine Teilnehmerin ihr Gefühl während dieser Pausen. „Und dem Patienten zu erklären, dass es sinnvoll ist, so wenig zu machen." Denn Bowen-Therapeuten führen während einer Behandlung in der Regel nur wenige Sequenzen aus. Der simple Gedanke dahinter: Arbeitet man etwa mit Sequenz 1 („unterer Rücken"), gehen Bowen-Therapeuten davon aus, dass der Körper seine Energie zur Selbstregulation zu 100 Prozent dorthin konzentriert. Macht man dazu eine zweite Sequenz, muss der Körper an zwei Bereichen arbeiten und daher seine Energie schon zu je 50 Prozent aufteilen. Nach Bowen nimmt die Wirkung pro Bereich also zu, je weniger Sequenzen man in einer Behandlung ausführt. Es gibt aber auch Beschwerden, zum Beispiel systemische Erkrankungen, die viel Input und daher auch viele Sequenzen benötigen.

Da ich aus einem klassischen, evidenzbasierten, manualtherapeutischen Lager komme, gibt es natürlich so manches, was mich zum Naserümpfen verleitet: Ein paar der Schulterklopfer-und-Co.-Techniken erscheinen mir in ihrem Zusatznutzen ebenso fraglich wie der Rat, nach der Therapie „viel zu trinken, um die Toxine auszuleiten, die möglicherweise im Körper abgelagert sind

Es ist schwer, dem Patienten zu erklären, dass es sinnvoll ist, wenig zu machen.

und durch die Therapie freigesetzt werden". Dass eine Beinlängenbeurteilung in Bauchlage aussagekräftig ist, bezweifle ich, und offenbar fehlen Modelle, die den Wirkmechanismus einigermaßen wissenschaftlich fundiert erklären können. Doch an Evidenz mangelt es ja nicht nur der Bowen-Therapie. Zudem beschränkt sich meine Sicht auf dieses Konzept lediglich auf einen halben Kurstag, was möglicherweise zu kurz ist, damit sich mir alle Zusammenhänge lückenlos erschließen können. Und wenn man alle Wenns und Abers außer Acht lässt und sich einfach mal darauf einlässt, stellt man fest: Irgendwie fühlt es sich gut an.

Das Konzept für sich adaptieren > Später sitze ich mit dem Lehrerteam und vielen Fragezeichen im Gesicht beim Mittagessen. Miso erklärt mir den Aufbau des Kurssystems: „In der Grundausbildung lernen die Teilnehmer die Sequenzen. Mit der Zeit adaptierst du das Konzept dann für dich, abhängig von deinen Vorlieben und deinen Fortbildungen. Du lässt vielleicht auch Moves in deine ‚normale' Therapie mit einfließen." Sabine ergänzt: „Am Anfang lernst du die Regeln und die Lokalisationspunkte. Später verbessert sich deine Palpation, die Wahrnehmung ist anders, du probierst aus. Und irgendwann – so war es bei uns – gehst du vielleicht wieder zurück

ISBT BOWEN-THERAPIE

Das Konzept

Die ISBT Bowen-Therapie basiert auf dem Therapieansatz von Thomas A. Bowen, der von 1916–1982 in Australien lebte. Da er selbst nie unterrichtete, sondern nur einigen wenigen Therapeuten erlaubte, bei ihm zu hospitieren, gibt es keine „Original Bowen-Therapie". Die derzeit existierenden unterschiedlichen Bowen-Konzepte sind vielmehr allesamt Interpretationen derjenigen, die Tom Bowen bei seiner Therapie zusahen. Die ISBT Bowen-Therapie basiert auf der osteopathischen Behandlungsphilosophie, stellt jedoch eine eigenständige Körpertherapie dar.

Die Internationale Schule für Bowen-Therapie (ISBT) Deutschland bildet nur medizinische Fachangestellte aus. Die Grundausbildung besteht aus fünf Modulen à zwei Tagen und kostet insgesamt, je nach Zahlweise, rund 1.400 Euro. Damit genügend Zeit zum Üben bleibt, liegen die Module teilweise bis zu drei Monate auseinander. Zudem müssen die Teilnehmer zwölf Patientenfälle dokumentieren. Nach der Grundausbildung kann man „Advanced-Seminare" besuchen.

Mehr Infos unter
www.isbt-deutschland.de

zum Grundgerüst und bekommst das Problem auf einmal mit der gleichen Sequenz, mit der du es zu Beginn nur zu 80 Prozent gelöst hast, komplett in den Griff."

Wie erklärt sich das Lehrteam die Wirkweise der Therapie? Thomas antwortet: „Über die Moves setzen wir eine Resonanz auf das Fasziensystem und regen es so an, sich zu regulieren. Das Ziel ist, in der Therapie die Weichen im Körper so zu stellen, dass Informationen wieder gut weitergeleitet werden können." Gründe dafür, dass die Moves jeweils nur einmal pro Termin ausgeführt und zwischen den Sequenzen konsequent Pausen gemacht werden, gibt es laut Thomas mehrere: Zum einen kann der Körper mit den gesetzten Impulsen selbst eine Regulation einleiten, denn je öfter ein Bereich bearbeitet wird, desto weniger übernimmt der Körper selbst. Die anderen Gründe sind die Überreizung unserer Gesellschaft und der Glaube „viel hilft viel": „Patienten bekommen dadurch die Möglichkeit, wieder zu lernen, in sich hineinzuhören. Mal wieder zu spüren, was da passiert. Bei zwei bis drei Behandlungen pro Woche hat die Struktur keine Zeit, sich zu regenerieren, selbst zu entscheiden, was passieren soll." Entsprechend beträgt der Abstand zwischen zwei Bowen-Sitzungen mindestens eine Woche. Bei zu vielen Infos reagiere der Körper mit einer Gegenreaktion. Mit dem einmaligen Impuls, wie es bei Bowen der Fall ist, dürfe er dagegen selbst entscheiden, was er macht und in wieweit er in der Lage ist, ihn zu verarbeiten. Sabine erklärt: „Die Therapie stimuliert weder, noch inhibiert sie. Sie reguliert – bis hinauf zur psychischen Ebene. Manche Probleme lösen sich einfach mit auf. Manchmal kommen alte Sachen wieder hoch, auf die sich die neuen Probleme draufgesetzt haben." Thomas ergänzt: „Menschen, die gestresst sind, haut die Therapie häufig erst einmal runter, Lethargische bewegt es in Richtung Aktivität. Das ist wie ein Pendel, das zuerst in die andere Richtung ausschlägt."

> Die Moves regen das Fasziensystem an, sich zu regulieren.

Fragezeichen bleiben – macht aber nichts > Auch wenn sich vieles nachvollziehbar anhört, habe ich naturgemäß spätestens mit dem Erklärungsmodell „Faszienregulation" meine Schwierigkeiten. Thomas meint: „Auch wenn wir es zurzeit noch nicht ganz genau erklären können: Da passiert etwas – und häufig sind die Ergebnisse wirklich beeindruckend. Das Problem bei uns Physiotherapeuten ist aber oft, dass wir alles exakt erklärt haben müssen. Und wenn die genaue Erklärung fehlt, können wir nicht akzeptieren, dass es trotzdem funktionieren kann. Genau das macht es für uns Bowen-Therapeuten derzeit so schwer, unser Modell den Physiotherapeuten näherzubringen. Wir wollen deshalb nun verstärkt erforschen, warum und wie diese Therapie genau wirkt."

Trotz ihrer Erklärungen haben es die drei natürlich nicht geschafft, alle meine Fragezeichen zu löschen – übrigens inklusive dem, mit dem bei mir ein Abduktionstest beim Hauptproblem Kopfschmerzen versehen ist. Aber das ist vielleicht auch nicht notwendig. Denn dieser Therapieansatz unterscheidet sich dermaßen von allem, was ich bisher gemacht habe, dass es wahrscheinlich schlicht falsch wäre, dessen Untersuchungs- und Behandlungsaufbau meine Denkweise überstülpen zu wollen. Äußerst sympathisch ist mir, dass ich hier nicht auf drei Missionare gestoßen bin, die wie manch andere alles um ihren Therapieansatz herum als Blödsinn abtun. „Tom Bowen hat das Rad nicht neu erfunden", betont Thomas. „Es ist einfach eine weitere Möglichkeit, um den Patienten zu helfen. Und jeder muss für sich als Therapeut und Patient herausfinden, ob das eine Therapieform ist, mit der er sich wohlfühlt. Tut man es, ist es wichtig, konsequent damit zu arbeiten, um erst einmal Erfahrungen mit ihr zu machen. Es soll aber keiner alles vergessen, was er vorher gemacht hat."

Epilog: Drei Tage nach dem Kurs flog ich mit meiner Familie in Urlaub. In der gesamten ersten Woche konnte ich abends dasitzen, ohne den mir wohlbekannten Drang zu haben, irgendetwas tun zu müssen. Ich war einfach völlig entspannt. Außerdem hat es mich das erste Mal seit mehreren Monaten nirgendwo gezwickt. Kann natürlich Zufall gewesen sein. Aber vielleicht gehe ich für meine nächste Therapieserie mal nicht zu meinem bewährten „Crafta"-Physio, sondern probiere eine Runde Bowen-Therapie aus.

Joachim Schwarz

Joachim Schwarz ist Physiotherapeut und Redakteur bei physiopraxis. In seinem Leben vor Thieme hat er eine OMT-Ausbildung in der Schweiz abgeschlossen und viele manualtherapeutische Konzepte erlernt, unter anderem McKenzie, Mulligan und Neurodynamik.