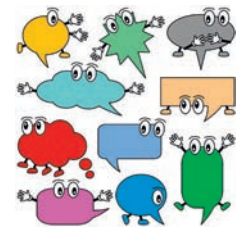


Pierre Loeb

Erden (Grounding)

Skill-Training 5



In der Skill-Training Reihe von PrimaryCare möchten wir Einfache Kommunikationshilfen für den medizinischen Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen.

Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen an [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch).

Die Intervention

«Erden»

«Setzen Sie sich hin, rutschen Sie mit dem Gesäss ganz nach hinten, so dass Sie mit dem Kreuz die Sessellehne spüren. Lassen Sie Ihre Schultern und Arme fallen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Atmen Sie ganz ruhig ein und aus, ein und aus. Spüren Sie, wie Sie in den Bauch atmen und durch das Gesäss, die Beine, die Füsse ausatmen. Mit jedem Ausatmen lassen Sie sich ein wenig tiefer in den Sessel fallen. Spüren Sie, wie Ihre Füsse, Fusssohlen, Schuhe, Schuhsohlen und der Boden eins werden. Atmen Sie ruhig weiter und spüren Sie, wie Sie getragen, gestützt werden vom Sessel, vom Boden ... Einatmen und beim Ausatmen entspannen. Sie sind geerdet, können sich ganz auf diesen Boden verlassen ...»

Die Variante

Manchmal hilft es, den Patienten während dieser Übung zu *be-hand-eln*. Dazu setzt sich der Patient auf einen Hocker und statt sich anzulehnen, balanciert er seinen Körper in einer aufrechten Stellung, den Kopf geradeaus blickend, die Augen mit der Zeit geschlossen. Falls es für Sie stimmt, setzen Sie sich bequem zu ihm und fragen ihn um Erlaubnis, ihn berühren zu dürfen. Darauf berühren Sie ihn ganz leicht im Kreuz oder am Rücken. Helfen Sie ihm, seine eigene Balance, sein Gleichgewicht zu finden, und betonen Sie mit Ihrer Berührung *seinen* Atemrhythmus.

Die Indikation

Unsere Patienten sind wie wir einem steten Druck, Stress, unterworfen. Die Anforderungen in Beruf, in unserem Umfeld und privat in der Familie sind allgegenwärtig geworden. Die Praxis bietet viele Gelegenheiten, mit dem Patienten etwas live zu üben und nicht nur darüber zu philosophieren. Ich nutze diese Technik bei Patienten, die in einer akuten Erregung sind, um im Moment *herunter* zu kommen; bei Patienten, die sich völlig verloren oder *verrückt* fühlen, um sie sich und ihren Körper wieder selbst erfahren zu lassen; als Ressource, um wieder zu sich selbst zu finden. Seien Sie sich bewusst, dass Sie mit dieser Übung eine starke Intervention vornehmen. Sie verhelfen Ihrem Patienten zu einer wichtigen Erfahrung. Nehmen Sie sich also Zeit, im Nachhinein für Fragen und Feedbacks zur Verfügung zu stehen. Ermuntern Sie Ihren Patienten möglichst oft, mehrmals wöchentlich zu üben, und befragen Sie ihn zu seiner Erfahrung bei der nächsten Begegnung.

Die Theorie

Unsere allgegenwärtigen Belastungen sind verantwortlich für viele funktionelle Krankheiten. Unser Körper gibt Alarmsignale, den bekannten *Schuss vor den Bug*. Viele von uns haben Entspannungstechniken gelernt: Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Mindfulness Based Stress Reduction oder Sitzen und Meditieren im Rahmen von Yoga, Zen oder einer Kampfsportart. Weshalb dies nicht mit unserem Patienten im Rahmen einer Konsultation anwenden, auffrischen oder vorstellen? Je geübter und erfahrener Sie selbst in einer dieser Techniken sind, desto authentischer kommen Sie mit Ihrer Entspannungsübung bei Ihrem Patienten rüber. Es ist dann auch für Sie eine willkommene Beruhigung Ihres Praxisalltags. Wie für einen *Powernap* benötigen Sie für eine solche Intervention nicht mehr als zehn Minuten. Und wenn Sie über keine solche Technik verfügen, ist es vielleicht Zeit, diese für sich selbst zu erlernen oder wieder aufzufrischen ...

Die Geschichte

Ein 37-jährer ehrgeiziger Manager ist von unbändigem sexuellem Verlangen geplagt, organisiert zwischen seinen engbesetzten Terminen immer wieder Dates mit Prostituierten, jagt mit 140 km/h zu den entsprechenden Etablissements und ist dabei stets verärgert, sein Doppelleben könnte aufliegen – all das neben seiner anspruchsvollen Arbeit und den öffentlichen Auftritten mit seiner Frau. Die Konsultationen haben zum Ziel, ihn für eine Therapie vorzubereiten, doch vorerst hat er dafür einfach keine Zeit ... Auf meinen Vorschlag, mit ihm eine Entspannungsübung zu machen, winkt er ab: «Fangen Sie jetzt nicht auch noch damit an!». Ich insistiere und wünsche, dass wir es einmal versuchen. Seither vergeht keine Sitzung, ohne dass er mich erinnert, die Sitzung mit einer Entspannung zu beenden.

Die Übung

Versuchen Sie es einfach einmal. Leisten Sie sich und Ihrem Patienten diese gemeinsame Erfahrung, wenn Sie einem angespannten Patienten gegenüber sitzen.

Die Literatur

Es gibt ganz viel Literatur zu den unterschiedlichsten Entspannungsverfahren. Wählen Sie vertiefende Literatur zu der Technik, die Sie selbst ausüben – mehr denn sonst ist hier von Bedeutung, dass Sie nicht von etwas sprechen, was sie selbst nicht tun.

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Loeb
 Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische Medizin SAPPM
 Winkelriedplatz 4
 4053 Basel
[loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)