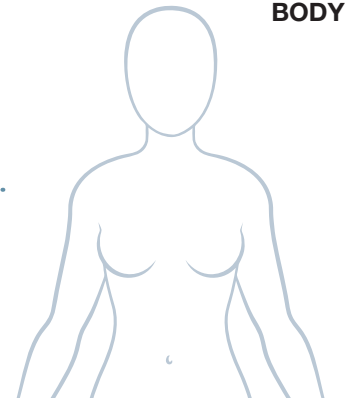




Der OSTEOPATHIE- ATLAS meines Körpers

Sanft, manuell,
ganzheitlich.
Auch bei Stimm-
und Sprachstörungen
ist Osteopathie eine
wirksame Ergänzung
zu anderen
Heilmethoden

Heilende Berührungen sind das Werkzeug der Osteopathie. Als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet der Osteopath den Menschen. Es geht darum, mit dem Gewebe in einen Dialog zu treten und die zu behandelnde Dysfunktion zu erspüren, um sie zu heilen. **Dr. Albrecht-Konrad Kaiser** ist seit 30 Jahren ein Experte dieser Heilkunst

Die Osteopathie geht davon aus, dass unser Körper in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Sind die Strukturen unseres Körpers gut versorgt und beweglich, ist alles da, womit er sich selbst heilen kann. Sind Bewegungseinschränkungen im Gewebe vorhanden, werden wir krank – und genau dort setzt der Os-

teopath in seiner Tätigkeit an. Wenn auch nach dem Arztbesuch die Bauchschmerzen nicht verschwinden, der Nacken schmerzt oder die Anspannung in uns nicht nachlässt, ist es eine gute Idee, sich in die Hände eines Osteopathen zu begeben – denn diese auf eine besondere Weise ausgebildeten und begabten Hände können mehr erspüren als andere. Ein Gespräch über eine besondere Heilkunst.

Herr Dr. Kaiser, könnte man sagen, Osteopathen arbeiten „mit dem Körper“, interagieren also mit ihm?

Genau. Wir interagieren dahingehend, dass mit den Händen das Gewebe des Menschen erspürt wird und versucht wird, zwischen gesundem und krankem Gewebe zu unterscheiden. Was dann im Anschluss bedingt, dass das kranke Gewebe nach medizinischen Kunstregeln

behandelt wird, um so neuerlich Gesundheit herzustellen.

Sie haben eine philosophische Dissertation zum Thema „Die Wirklichkeit der Osteopathie“ verfasst. Was ist der philosophische Ansatz in der Osteopathie?

Der Ansatz ist der, dass der Mensch als Lebewesen in sich soviel Natur und Kräfte hat, in dem Fall Selbstheilungskräfte, Vitalismus, um aus sich heraus Gesundheit zu konstituieren und zu erhalten – und gleichzeitig in einem gewissen Rahmen bei Krankheitsanfälligkeit auch dagegen anzugehen.

Nach einem Zitat von Andrew Taylor Still, einem der Begründer der Osteopathie: „Der Mensch ist die Apotheke Gottes, der alles in sich hat, um aus sich heraus Gesundheit zu erhalten.“ Das ist ein sehr moderner Ansatz, der heute wieder im Bereich der Selbstregulierungskräfte entsprechend in der Medizinwelt aktualisiert und beforscht wird.

Gerade im Bereich „Gesundheit“ gab es in den letzten Jahren ja zahlreiche neue Trends, die Gesundheit versprechen, wenn man ihnen nur folgt. Ist die Osteopathie im Prinzip ein Appell

an die Menschen, wieder stärker auf sich selbst zu vertrauen?

Im Endeffekt ist es eine eingeholte moderne Form dessen, dass der Mensch verloren hat, sich in sich selbst zu spüren. Es wird nur noch auf Daten zurückgegriffen – denken Sie zum Beispiel an die ständige Überwachung durch Fitnesstracker. Gesundheitssymptome aus sich heraus wahrzunehmen – das ist kaum noch vorhanden. Es geht um die Entfremdung unserer Selbst, die im 21. Jahrhundert eine große Rolle spielt. Ohne zu sehr auf die Begriffe analog und digital zurückzugreifen – wäre es eine Rückbesinnung auf das Analoge, was man in sich erlebt. Und das als eine Wirklichkeit anzuerkennen, aus der man heraus sich fühlt und entsprechend im Gesundheitsverständnis handelt.

Auf viele Ihrer Patienten muss Ihre Arbeit wie ein „Wunderwerk“ wirken.

Weil der Mensch sich von sich selbst entfremdet hat, wirkt es auf den ersten Blick ungewöhnlich, wenn man in einen osteopathischen Behandlungsraum reinkommt und dort nur einen Behandlungsliege vorfindet, ohne technische Gerätschaften.

Gleichzeitig aber – und da ist diese Diskrepanz – erlebt der Patient durchaus ein wohliges Empfinden während der Behandlung – was irgendwie mit Wärme und Entspannung zusammenhängt. Mit Wahrnehmung von Kräften, die sich im Körper auf einmal zeigen. Das ist ein ungewöhnliches Phänomen, wenn man normalerweise nur gewohnt ist, auf ein spezifisches Symptom in der Medizin ein Medikament oder eine Injektion oder ähnliches zu bekommen.

Ich denke, Osteopathen nehmen etwas anderes wahr als andere Menschen, sie haben eine Gabe. Oder würden Sie sagen, es ist etwas rein Technisches?

Das Technische endet da, wo die osteopathischen Techniken aufhören. Was ich damit meine ist: Die Entwicklung in der osteopathischen Ausbildung dahin, im Gewebe etwas zu erspüren, was tief und nicht sichtbar im Körper schlummert, das ist eigentlich das, was die Qualität des Osteopathen ausmacht und wo er über Jahre hin trainiert wird. Das heißt: der Osteopath erspürt im Gewebe Qualitäten, die er zuordnen kann, in die Begriffe „zur Gesundheit gehörig“ oder eventuell „zu einer Krankheit gehörig“. Das zu

unterscheiden, das ist der Gradmesser in der Qualität eines guten Osteopathen.

Was macht denn jemand, der mit der Ausbildung begonnen hat, und feststellen muss, dass er nicht das fühlen kann, was Sie eben beschrieben haben?

Das gibt es durchaus. Eine junge Studierende sagte mir einmal: „Ich mache nicht weiter. Ich möchte nicht jeden Menschen umarmen wollen.“ Das ist metaphorisch ausgedrückt, aber damit hat sie einen wichtigen Punkt getroffen. Sie müssen das Gefühl haben, dass Sie Nähe ertragen können, dass Sie in Krankheit eingreifen können, auch im Sinne von begreifen ... Und das muss lange trainiert werden – aber das kann nicht jeder. Es gibt durchaus Studienabbrecher, die meistens nach dem 3. oder 4. Semester merken, dass es nicht das Richtige für sie ist, weil sich das Gewebe ihnen nicht erschließt. Es schließt sich nicht auf. Man muss eine Begabung dafür haben, um die man aber nicht von

vornherein weiß, die man in der Entwicklung des Studiums entsprechend feststellt. **Wenn nun jemand die Begabung hat – und einen Patienten behandelt. Inwieweit spüren Sie, ob die Psyche eines Patienten Ihre Arbeit blockiert?**

Das ist eine sehr gute Frage, die mir selten gestellt wird. Es gibt gewisse Anzeichen dafür, dass im menschlichen Gewebe eine gewisse Stauung vorliegt oder auch eingefrorene Situationen. Und da kommt neben dem reinen anatomischen Erleben und Vorstellen des Gewebes etwas mit hinein, was über diese Ebene hinaus geht. Im Sinne einer psychophysiologischen Belastung, bei der man aber trainieren kann, sie zu spüren – oder sogar sie zu erleben. Zu spüren heißt – es wird mit gewissen Qualitäten verbunden, dass hier eine Härte vorliegt oder eine Abwehrreaktion des Gewebes, nach dem Motto „Ich möchte nicht, dass Du mich berührst“, dann ist das eine. Aber umgekehrt – und ich habe in meiner Studie viele Osteopathen dazu befragt – erleben sie ein zum Beispiel Trauma des Patienten in sich selbst.

Das heißt, durch die Berührung dieses

DER MENSCH IST DIE APOTHEKE GOTTES



spezifischen Gewebes, welches traumatisiert ist, erlebt der Osteopath ein Bild dessen, was dort im Körper an seelischer Belastung vorliegt.

Körper und Seele gehören also auch hier eng zusammen – wenn Sie als Osteopath eine zunächst vom Patienten mitgebrachte körperliche Beschwerde aufspüren, erleben Sie also häufig auch eine psychische Reaktion?

Die erlebt der Patient zunächst in sich, über die er berichtet, dass er zum Beispiel freier ist, dass er sich besser fühlt,

FÜR WEN IST DIE THERAPIE GEEIGNET?

Dr. Kaiser: „Osteopathie ist nichts für Gesundheitskonsumenten oder Praxishopper, sondern es ist für die Menschen, die reflektiert nach ihrem speziellen Gesundheitserleben suchen. Dazu gehört, - ich sage immer – „... dass nach einer osteopathischen Behandlung die eigentliche Behandlung erst beginnt“. Warum? Der Osteopath ist nur das Werkzeug, um Gesundheit bzw. die gesundheitsfördernden Kräfte im Körper zu stimulieren. Der Wirkmechanismus hierzu wirkt nach einer Behandlung noch ca. sechs Wochen lang. Da Osteopathen meist drei Mal hintereinander denselben Patienten behandeln,

im Abstand von einer Woche, erlebt der Patient, dass es sich erst nach drei oder vier Wochen anfängt, sich dahin zu entwickeln, wohin es sich entwickeln soll – nämlich in Richtung seiner Gesundheit, die es gilt auch wahrzunehmen und zu erleben und das dauert seine Zeit.“

MIT DIESEN
BEHANDLUNGEN
HILFT DER OSTEOPATH
DEM KÖRPER,
SICH SELBST ZU
HEILEN

Stirn
und Kiefer

Entspannung der Schädelnähte

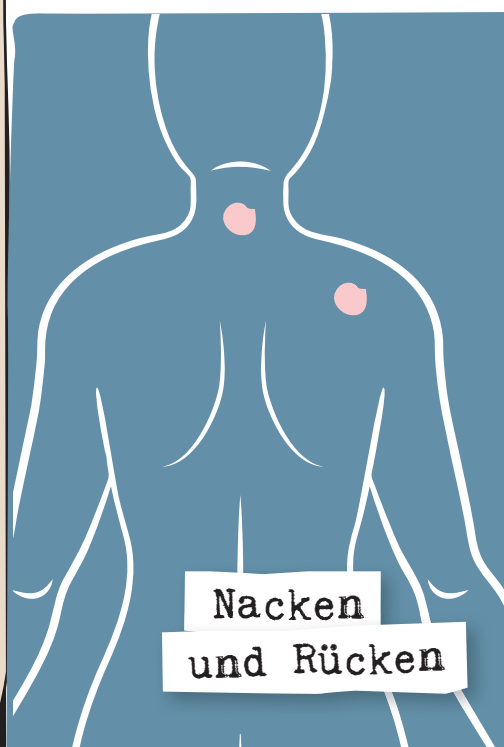
Die Zirkulation der Gehirnflüssigkeiten wird angeregt. Die „Liquor cerebrospinalis“, die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit, stellt einen wichtigen Schutz für das Gehirn und das Rückenmark dar



Kiefergelenke regulieren

Zum Beispiel bei Zähneknirschen: Sachte entspannt der Osteopath die Muskeln des Kiefergelenks





Nacken und Rücken



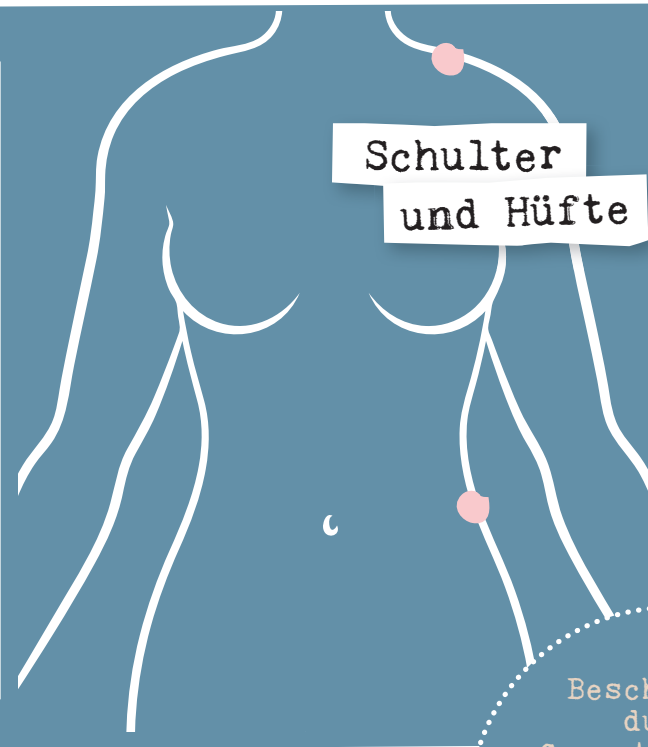
Schonend und wohltuend

Entspannende Technik zwischen Hals- und Brustwirbelsäule. Der Osteopath kann diese eingeschränkte Bewegung erspüren



Haltung bewahren

Lockerung des Schultergürtels durch Entspannung der Rippen – oft ein Schwachpunkt der „digitalen Generation“



Schulter und Hüfte



Beschwerden durch Computerarbeit

Das Tippen auf der Tastatur macht sich oft in den Schultern bemerkbar. Die Harmonisierung der Schultermuskulatur zeigt sich in der Beweglichkeit des Arms



Vom Kopf bis zum Becken

Bei Nierenbeschwerden, Problemen mit der Lendenwirbelsäule hilft die Entspannung des Bauchraumes und die Harmonisierung und Beweglichkeit der Bauchorgane

dass die Verdauung besser geworden ist, dass er das Gefühl hat, aufrechter durchs Leben zu gehen. Und damit verbunden ist oft auch eine innere Erleichterung in seinen Denkvorgängen. Aber es gibt natürlich auch Patienten, die nach einem schweren Schleudertrauma über Monate oder Jahre immer wiederkehrende Beschwerden hatten, die dann zum Osteopathen gehen. Und dass das Gewebe, was durch diesen Unfall schwer traumatisiert war, dass ein Abbild dessen, was es während des Schleudertraumas erlebt hat, sich auf einmal in sich auflöst. Und

somit kommt es zu einer Entlastung dieses unruhigen Gewebeanteils im Körper. **Welche typischen Beschwerden unserer Zeit gibt es, die Ihnen immer wieder unter die Hände kommen?**

Jedes Jahrhundert hat seine Spezifika. Während es im 20. Jahrhundert die degenerativen Erkrankungen am Bewegungsapparat waren, sind es zu Beginn des 21. Jahrhundert sicherlich Erkrankungen, die zusammenhängen mit „degenerativen Formen“, wenn ich das so sagen darf, die in Formen von seelischen Belastungen zu finden sind, und aus denen in Folge Erkrankungen am Bewegungsapparat und den Organen entstehen. Die digitale Welt ist eine Welt, in der es keine „greifbaren“ Anker, keine Haltepunkte mehr gibt. Eine Welt, in der sich alles auflöst, was im Analogen quasi die Gesundheit zusammengehalten hat. Wie eine Maschine, die einfach aus sich heraus in der Analogie der Mechanik funktioniert hat. Das löst sich im 21. Jahrhundert auf, und wir haben viele Patienten, die, was ihre

Gesundheit und ihr Körperbewusstsein betrifft, im wahrsten Sinn „haltlos“ sind. Sie sind sozusagen auch digitale Nomaden in Bezug auf ihre Gesundheit. Und das ist eine metaphorische Umschreibung dafür, dass eine gewisse Zerrissenheit zwischen dem seelischen Erleben auf der einen Seite und ihrer Physis zum Ausdruck kommt. Und wenn Sie heute mal schauen, wie unruhig die Menschen sind, wenn Sie zum Beispiel in ihre Augen schauen – da gibt es nur wenig Halt, auf den sie fokussieren.

Ist das die größte Herausforderung für Sie als Osteopath, solche Menschen durch Ihre Behandlung aufzufangen? Auch wenn Sie keine psychischen Erkrankungen behandeln, bekommen Sie ja viel von der Psyche Ihrer Patienten mit...

Ja, und gerade solche Patienten lassen sich sehr gut wieder „einfangen“, meistens lassen die sich gut und nachhaltig behandeln. Das Erleben, was der Osteopath mit seinen Händen am Körper des Patienten macht, kann sie wieder zurückführen in eine Form, wo das Wahrnehmen von einem Selbst, das Selbsterspüren für den Pa-

tienten eine große Rolle spielt. Osteopathen berühren ja auch Organe und versuchen so, gesteigerte Aktivitäten der Organe, wenn dies unphysiologisch erscheint, zu beruhigen. Zum Beispiel bei der Niere und der Nebenniere. Die Nebenniere produziert Cortisol, ein Stresshormon, was auch zum Teil den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und als Blutdruckregler fungiert. Viele Patienten, auch zunehmend jüngere, haben einen erhöhten Blutdruck, weil sie gar kein Gespür mehr haben für Arbeitszeiten, für ihre Arbeitswelt, für das, was sie zusammenhält, in dem Rhythmus „Arbeit – online, Nichtarbeit – offline“. Die Generation der 25-30-jährigen ist gegenwärtig immer online. Dadurch wird dem Organismus – so zum Beispiel auch der Niere – keine Ruhe mehr zugeführt – und die Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung wird nicht mehr eingehalten, was sonst einen Rahmen bildet für das tägliche Leben. Dadurch entsteht unter anderem diese Haltlosigkeit. Durch die Behandlung, der Berührung der Niere und Beruhigung der (Über-)

Aktivität der Niere wird osteopathisch versucht, ein Gleichgewicht herzustellen zwischen organaktiver Tätigkeit und Organruhe – mit dem Ziel der Harmonisierung dieser Tätigkeit. Auch das ist ein Aspekt von osteopathischem Gesundheitsdenken.

Woran erkenne ich denn einen guten Osteopathen?

Es gibt von verschiedenen Berufsverbänden, der größte ist der „Verband der Osteopathen Deutschland“ (VOD e.V.) mit über 4000 qualifizierten, tätigen Osteopathen, eine Therapeutenliste, auf der alle gut ausgebildeten Osteopathen zu finden sind. Diese sind auf den entsprechenden Homepages hinterlegt unterteilt in Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Regionen und so weiter. Dort finden Sie einen Osteopathen, der eine standardisierte, anerkannte Ausbildung mit qualifizierter Abschlussprüfung durchlaufen hat. Das ist die eine Ebene. Dann gibt es verschiedene Qualitätsmerkmale, zum Beispiel, dass einige Osteopathen auch akademisch aufgestellt sind – das heißt aber noch nicht, dass es für Sie im individuellen Fall der „richtige“ Osteopath tatsächlich ist.

Im Endeffekt finden Sie einen guten Osteopathen nur, wenn Sie fünf Leute nach deren persönlicher Empfehlung fragen und drei Mal denselben Namen hören. Das ist eben die ehrliche Mund-zu-Mund Propaganda... die Erfahrung osteopathisch dort gute behandelt worden zu sein – das ist sozusagen „Jameda unplugged“! ©

TEXT JULIA EMMA SCHRÖDER
FOTOS VALERIE DIEDENHOFEN

**DIE KUNST,
IM GEWEBE
ETWAS ZU
ERSPÜREN,
WAS NICHT
SICHTBAR IST**

Buchtipps



Albrecht K. Kaiser:
„Die Wirklichkeit der Osteopathie“ – Studie zu einer am Leib orientierten Anthropologie, Peter Lang Verlag, 277 S., 52,95 €