



Körper und Geist in Einklang bringen

Körper und Geist in Einklang bringen

Schweizer
Paraplegiker-Zentrum
Postfach
6207 Nottwil
Telefon 041 939 54 54
Telefax 041 939 54 40
spz@paranet.ch
www.paranet.ch

Aus Medizin und Wissenschaft



Paracontact Ausgabe 1/2004

Körper und Geist in Einklang bringen

Um Menschen in einer schwierigen Situation optimal begleiten zu können, strebt das SPZ eine ganzheitliche Betreuung der Querschnittgelähmten an. Neben der medizinischen Versorgung ist es wichtig, auch den seelischen Bereichen genügend Beachtung zu schenken. Seele und Körper brauchen einen behutsamen und bewussten Umgang. Dies ist ein Ziel der Feldenkraisarbeit, ebenso der künstlerischen Ausdruckstherapien wie der Kunst- und Musiktherapie, die den Patienten im SPZ zur Verfügung stehen.



Die Lehrerin begleitet eine Bewegung, und aus der gemeinsamen Suche entstehen einfachere, weniger belastende Möglichkeiten

■ Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine Bewegungsschulung, entwickelt von Moshé Feldenkrais.

Ziel der Methode ist:

- die Entdeckung des individuellen Bewegungspotenzials
- die Förderung der bewussten Körperwahrnehmung
- die Erleichterung alltäglicher Funktionen

In der Anwendung werden Einschränkungen in noch vorhandenen Funktionen aufgespürt und eine individuelle Bewegungsstrategie entwickelt. Der Patient wird zu einer klareren Wahrnehmung seiner Bewegungen und ihrer körperlichen Auswirkungen angeleitet, um sich von unnötigen Anstrengungen zu befreien.

Die Feldenkrais-Methode eignet sich für Menschen mit Erkrankung oder Verletzung des zentralen Nervensystems sowie des Bewegungsapparates und deren Folgeerscheinungen, wie: Querschnittlähmung, Multiple Sklerose, Schleudertraumata usw. Durch eine feine, genaue abgestimmte Behandlung auf Basis des persönlichen Veränderungswillens und der medizinischen Indikation können folgende Schwierigkeiten der Betroffenen erleichtert und verbessert werden.

- Beweglichkeit und Bewegungskoordination
- Körperhaltung und Atmung
- Verarbeitung von Unfalltraumata
- Linderung von Schmerzen und Spasmen
- Entspannung von Muskeln
- Wahrnehmung und Selbstwertgefühl



Der Brustkorb ist das Zentrum der Beweglichkeit von Kopf, Nacken und Armen



Erspüren, erleben, zum Ausdruck bringen



■ Kunsttherapie

Überall wo Menschen leben und leben, sind Spuren von künstlerischem Ausdruck zu finden. Kunst ist ein altes Kulturerbe. Seit jeher ist Kunst ein Weg, ein Ausdruck, eine Metapher für Veränderungen. Sie geht weit über das hinaus, was wir mit unserem Denken begreifen. Kunst bereichert Körper, Seele und Verstand. Kunsttherapie setzt künstlerische Mittel jeglicher Art ein, um Veränderungsprozesse in Krankheits- oder Krisensituationen zu begleiten und zu unterstützen. Grundlage der Therapie ist der schöpferische Prozess. Sprache ist ein wichtiges Mittel so-

wohl im künstlerischen Tun wie auch zur Verbalisation und Reflektion des Prozesses.

Kunsttherapie fördert die Sinneswahrnehmung und die Kreativität, entwickelt die Autonomie des Menschen und aktiviert Selbstheilungskräfte. Ressourcen werden gestärkt, Wachstumsprozesse unterstützt.

Therapeutische Methoden

Mittels Farben, Formen, Bildern, Geschichten, Poesie, Rollenspielen und Imaginationstechniken vermittelt die Kunsttherapie dem/der Patienten/-in einen Zugang zu sich selbst, zu seinen Gefühlen, Wünschen und

Möglichkeiten. Im geschützten Rahmen und über die therapeutische Beziehung kann die persönliche Situation aktiv dargestellt und im Dialog bearbeitet werden.

Der kunsttherapeutische Prozess hilft einen Umgang mit dem veränderten Körperbild finden und unterstützt das Selbstwertgefühl. Indem die Kunsttherapie auf gestaltende Art die Kommunikation anregt, kann sie helfen, Erlebnis darzustellen und zu verarbeiten. Ressourcen können entdeckt oder erkannt werden, so dass sich neue Handlungsspielräume und Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen.

Die Kunsttherapie steht allen stationären und ambulanten Patienten offen.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten erwartet.



Trommel «im-Puls»



«Fließende Berührung»

■ Musiktherapie

Hoffnung und Wünsche, Ängste und Zweifel. Oft ist es schwierig, dies in Worte zu fassen und mitzuteilen. Musiktherapie bietet die Möglichkeit mit einfachen Instrumenten Stimmungen hörbar zu machen. Im gemeinsamen Lauschen von Rhythmen, Klängen, Musik, kann Resonanz gespürt werden. Kreative Lösungen, lebensverändernde Ein- und Aus-sichten, Harmonisierung geistiger,

seelischer und körperlicher Kräfte werden möglich.

So reichhaltig wie die Musik als solche, so vielfältig gestaltet sich Musiktherapie, je nach den individuellen Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten.

Es werden keine musikalischen Kenntnisse vorausgesetzt.

«Die Musik hat eine eigene Kraft in sich. Musik ist eine Notwendigkeit für den Menschen, für seinen psychischen, aber auch seinen physischen Zustand. Musik hat Heilkraft für die Seele und den Körper. Musik eliminiert das Ablenkende und das Oberflächliche.»
(R. Kubelik)

■ Informationen Schweizer Paraplegiker- Zentrum Nottwil

– Feldenkrais

Christina Merz
Barbara Frick
Telefon 041 939 57 03

– Kunsttherapie

Rita Sidler
Andreas Holstein
Veronika Stockmann
Telefon 041 939 57 05

– Musiktherapie

Beatrice Loeffel
Irma Domeisen
Telefon 041 939 57 04