

Bericht über die Kontaktstellenschulung in Remscheid vom 19. bis 21.04.2013

Auf Einladung des Bundesvorstands fanden sich am Freitagnachmittag 26 Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Hotel Remscheider Hof zur Kontaktstellenschulung ein. Unter den Teilnehmern waren Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen im Bundesgebiet, eine am Thema interessierte Physiotherapeutin sowie einige Mitglieder und die Geschäftsführung des Bundesvorstandes.

Diese Veranstaltung hatte in vielerlei Hinsicht Premierencharakter: Erstmals seit vielen Jahren liegt der Veranstaltungsort in Nordrhein-Westfalen, Katrin Hausburg organisiert die Tagung erstmals als Vertreterin des Bundesvorstands, der Referent Tony Schmidtke hat zuvor noch nie eine derartige Schulung geleitet, nicht wenige Teilnehmer waren zum ersten Mal bei einer Kontaktstellenschulung - mich eingeschlossen. Folglich berichte ich erstmals an dieser Stelle darüber.

Auf dem Programm stand: "Alternative Behandlungsmethoden - Erläuterung, Indikation, Wirksamkeit und Grenzen" - Referent Tony Schmidtke, Heilpraktiker, Cranio-Sacral-Therapeut. Ein wochenendfüllendes Programm? Ich war skeptisch, dass das Thema auch am Sonntagmorgen noch spannend ist. Aber dazu später mehr.

Die Tagung begann am Freitag, 19.04.2013, pünktlich um 17.00 Uhr mit einer Vorstellungs- und Gesprächsrunde. Frau Doris Keim von der SHG Ulm weist auf die seit dem 01.01.2013 geltende Neuregelung der Langfristverordnung nach der Heilmittelverordnung von bis zu 24 Einheiten bei chronisch kranken Kindern hin. Diese Regelung gilt für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr. Auf der Verordnung für Kinder muss der ICD-Code M 41.0 aus der Heilmittelverordnung angegeben werden, für Jugendliche ist es der ICD-Code M 41.1. Der Einstieg bei Kindern erfolgt in der Regel mit 3 x 6 Verordnungen, daran schließt sich die Langfristverordnung an, die nicht von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Bei Erwachsenen liegt die Langfristverordnung in der Entscheidung des Arztes. Er muss die Verordnung gegenüber der Krankenkasse begründen, z. B. Skoliose mit eingeschränkten Funktionen oder mit chronischem Schmerz. Die Verordnung unterliegt bei Erwachsenen der Genehmigung durch die Krankenkasse. In allen Fällen gilt: Die Langfristverordnungen fallen nicht unter die Budgetierung. Das Verzeichnis verordnungsfähiger Heilmittel ist in einer Broschüre des Buchner-Verlags abgedruckt.

Darüber hinaus wurden die Teilnehmer auf folgendes hingewiesen:

- Ein Entwurf des neuen Präventionsgesetzes sieht eine zusätzliche Vorsorgeuntersuchung zwischen dem 6. und dem 10. Lebensjahr vor.
- Es wird auf die Teilnahme an sogenannten Bürgerforen der Ministerien der Länder, insbesondere der Gesundheitsministerien, hingewiesen.
- Die CD unseres Bundesverbandes (Powerpoint-Präsentation) kann von den SHGs bei der Vorsitzenden, Frau Dr. Plückelmann, angefordert werden.

Am Abend berichtete Frau Ute Steinheber über ihre Erfahrungen mit skoliosebedingter Schmerzproblematik in Verbindung mit der Bewältigung des Alltags: Familie - Beruf - Freizeit. Der Wille, trotz aller Schmerzen seine Aufgaben zu erfüllen und allen Anforderungen gerecht zu werden,

kann zu reaktiven Depressionen - heute auch Burnout genannt - führen. Als Hochleistungssportlerin in jungen Jahren hat Frau Steinheber gelernt, quasi das Letzte aus sich heraus zu holen, den inneren Schweinehund zu überwinden, Schmerzen auszuhalten, ehrgeizig zu sein. Dass körperliche Schmerzen einen die persönliche Belastungsgrenze zeigen, will man nicht immer wahr haben. Eine dauerhafte Lebensführung oberhalb der Belastungsgrenzen kann u. a. zu Depressionen bis hin zur Psychose führen. Darum ist es wichtig, rechtzeitig seine eigene Situation zu erkennen und zu überdenken:

Bewegung und Sport schützen bei Depressionen vor Selbstzerstörung

in schlechten Situationen an positive Talente denken

Lebensfreude nicht verlieren

eventuell auch berufliche Veränderung in Erwägung ziehen

In ihrem Buch "Tarnkappe - Schmerz und Depression überwinden. Durchhalten mit Sport" hat sich Frau Ute Steinheber alias Petra Levator ihre Depressionen sozusagen von der Seele geschrieben und möchte damit von Schmerzen Betroffenen und ihren Angehörigen Augen öffnen und Unterstützung bieten.

Der Vortrag von Frau Ute Steinheber war sehr anschaulich und lebendig, hat allen Zuhörern die Auswirkungen von dauerhaften Schmerzen sehr deutlich gemacht. Das Thema wurde im gemütlichen Teil am späteren Abend in Einzelgesprächen weiter diskutiert.

Ein Teil der Schmerzbewältigung führt zur manuellen Therapie, hier im Speziellen zum Tagungsthema "Alternative Behandlungsmethoden". Der Referent, Herr Tony Schmidtke aus Storkow, stellte sich bereits am Freitagabend als Heilpraktiker und Cranio-Sakral-Therapeut vor. Schwerpunkt seiner Ausbildung war u. a. die Schmerztherapie/ Bewegungslehre nach Roland Liebscher-Bracht. Herr Schmidtke übt seine praktische Arbeit in Gemeinschaftspraxis mit seiner Mutter aus.

Am Samstagmorgen begann dann die intensive Behandlung des Themas. Einleitend ging Herr Schmidtke zunächst auf Eckpunkte der Anatomie ein. So wurden die Anzahl der Knochen und Muskeln erklärt und der Aufbau der Wirbelsäule erläutert. Einige interessante Kriterien: Der größte Muskel des menschlichen Körpers ist der Gesäßmuskel, der kleinste Muskel befindet sich im Ohr, der aktivste am Auge. Muskeln sind vergleichbar mit Zugfedern, sie haben immer die Tendenz sich zusammenzuziehen. Die Bauch- und die Rückenmuskulatur stehen im Gegensatz zueinander. So ist es zu verstehen, dass eine verkürzte Bauchmuskulatur, wie sie z. B. durch ständiges Sitzen entsteht, auch eine Schwächung der Rückenmuskulatur erzeugt. Beeindruckt hat mich insbesondere folgende Aussage: "Skoliose beginnt nicht erst im Jugendalter! Auf Grund von schweren Geburten (sehr lange, stecken geblieben, Saugglocke) oder Kaiserschnitten kann es bei Neugeborenen zu starken Verspannungen kommen. Diese führen dazu, dass sich das Kind in seine Verkürzungen hinein legt und sich so sehr nach hinten überstreckt sowie in eine C-Krümmung geht. Neben der Haltung führen solche Verkürzungen im Kind auch zu Verhaltensauffälligkeiten mit Schreianfällen, Schreckhaftigkeit sowie Speikinder. Unbehandelt können diese Verspannungen im Verlauf des Lebens die unterschiedlichsten Symptome erzeugen. Zu nennen wären da vor allem: Skoliose, Migräne, ADHS, Lese-/Rechtschreibschwäche, chronisches Rückenleiden" (Zitat aus dem Tagungsmanuskript von

Tony Schmidtke). Vor diesen Hintergründen und in Kenntnis der Tatsache, dass Muskeln die Knochen bewegen (nicht umgekehrt), Knochen und Gelenke lediglich der Fixierung und Umlenkung für Muskelbewegung dienen, ist es erklärlich, dass die wesentliche Ursache aller Schmerzen im Bewegungsapparat muskuläre Dysbalancen sind. Schmerzen, Schädigungen und degenerative Veränderungen der Gelenke und der Wirbelsäule sind logische Folgen krankhafter Muskulatur.

Wie kann man diesen Schmerzen in akuten und chronischen Fällen mit alternativen Behandlungsmethoden begegnen? Herr Tony Schmidtke stellte den Tagungsteilnehmern verschiedene Methoden vor:

1. Cranio-Sakral-Therapie

Dies ist eine manuelle Behandlung vorwiegend des Schädels und des Kreuzbeins zur Behandlung von Fehlstellungen, Verspannungen, Blockaden und Schmerzen unter der Annahme, dass sich die rhythmischen Pulsationen der "Heart Rate Variations" auf die äußeren Gewebe und Knochen übertragen und ertasten lassen. Die 24 Schädelknochen des Erwachsenen werden als gegeneinander verschieblich angesehen.

Am Beispiel einer Probandin aus dem Teilnehmerkreis demonstrierte Herr Schmidtke das Vorgehen des Therapeuten bei der Erstbehandlung. Die Untersuchung beginnt an den Beinen des auf dem Rücken liegenden Patienten, wobei durch leichten Zug an den Beinen Widerstände z. B. in Form von Verspannungen am ehesten erkennbar sein sollen. Der Therapeut setzt die Untersuchung nach dem Prinzip "von unten nach oben" fort durch Untersuchung der Beweglichkeit des Beckens und des Kreuzbeins als Dreh- und Angelpunkt der Statik des menschlichen Körpers. Es schließt sich die Untersuchung des Brustkorbs an. Verspannungen im Brustkorb können ursächlich mit emotionalen Problematiken zusammenhängen. Zuletzt wird die Verbindung der Halswirbelsäule mit dem Hinterhaupt behandelt, die Ausgangspunkt vielerlei Beschwerden ist, z. B. Verdauungsprobleme. Die Behandlung ist im Regelfall schmerzfrei und bewirkt eine Entspannung der Muskulatur.

Die Cranio-Sacral-Therapie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

2. Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Diese Therapie geht von der Theorie aus, dass die überwiegende Anzahl an Beschwerden am Bewegungsapparat von verkürzten Muskeln und daraus resultierenden Unbeweglichkeiten verursacht sind. Die Behandlung erfolgt durch manuellen Druck des Therapeuten auf die betreffenden Muskelansätze des Patienten. Der Druck ist bisweilen sehr schmerzhaft, weshalb Herr Schmidtke diese Form der Schmerztherapie salopp auch als "böse Quetsch- und Kneiftechnik" bezeichnete. Dennoch: Der Druck bewirkt die Muskelentspannung, Verringerung der Schmerzen und Steigerung der Beweglichkeit. Eine Schmerzlinderung kann bereits nach der ersten Behandlung spürbar sein. Auch diese Behandlung wurde am Patienten demonstriert.

3. Neuromuskuläre Therapie

Hierbei geht es um eine Druck- und Gleittechnik zur Diagnose und Therapie von Weichteildysfunktionen. In der Behandlung der Druckpunkte, sogenannte Triggerpunkte, ähnelt diese Behandlung der zuvor beschriebenen Schmerztherapie. Im Unterschied beinhaltet die Neuromuskuläre Therapie die Gleittechnik, die Flüssigkeitsverschiebungen und deren Abtransport über die Lymphe bewirkt. Die Behandlung erfolgt am entkleideten Patienten - dies ist eine weitere

Unterscheidung zu den zuvor beschriebenen Therapien. Ziel ist auch hier die Entspannung des betroffenen Gewebes und folglich die Schmerzlinderung.

4. Myofasziale Techniken

Faszien geben den Muskeln ihre Form, sind quasi ihre Haut. Im Skript des Referenten heißt es: "Faszien bilden ein körperweites Netzwerk, das ihm seine Form gibt. Dieses sorgt dafür, dass alle Teile des Körpers zu einem Ganzen zusammengefügt sind und bleiben. Es unterstützt den Körper, schützt ihn und wirkt wie ein elastischer Stoßdämpfer bei Bewegungen. Faszien sind in der Lage, aktiv zu kontrahieren und bilden damit einen wichtigen Anteil an der Statik und Beweglichkeit des Körpers. Außerdem spielen Faszien eine wesentliche Rolle bei der Blut- und Lymphzirkulation. Und nicht zuletzt scheinen Akupunkturpunkte und Meridiane einen signifikanten Bezug zum faszialen Netzwerk zu haben. Die myofaszialen Strukturen (Muskel, Faszie und Bindegewebe) werden hierbei als eine Einheit angesehen. Die Behandlung der Faszien eröffnet völlig neue Zugänge zum Körper und ermöglicht die integrative, fächerübergreifende Behandlung von Beschwerdebildern unter dem Gesichtspunkt der Ganzheitlichkeit."

Die Anwendung durch den Therapeuten erfolgt großflächig und breit und dient ebenfalls u. a. der Beweglichkeitssteigerung. In der praktischen Demonstration am "Patienten" beginnt die Behandlung durch Drehung des Oberschenkels, dann des Beckens, im Weiteren werden Bauchraum, Brustkorb, Brustmuskel und das Schlüsselbein untersucht.

5. Viszerale Osteopathie

Die Behandlung innerer Organe steht bei dieser Therapie im Vordergrund. Der Therapeut ertastet die Bewegungen der Organe zueinander und zum Muskel- und Bindegewebe und mobilisiert sie. Verklebungen werden gelöst, gestautes Gewebe wird drainiert. Ziel ist es, die Balance zwischen den inneren Organen und dem Muskel-Skelett-System wieder herzustellen.

6. Kinesio Taping

Dies ist eine kurzfristige Behandlung, z. B. bei Verspannungen durch Zugluft, Verstauchungen. Sie stimuliert und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess des menschlichen Körpers. Der Lymphfluss wird gesteigert, die Muskulatur entspannt. Die Tapes stabilisieren die Muskeln und Gelenke, ohne die Bewegungsfähigkeit einzuschränken. Sie sind latexfrei und sind daher für jeden zu jeder Tageszeit tragbar. Die unterschiedlichen Farben der Tapes haben primär keine therapeutische Bedeutung, möglicherweise könnte die Farblehre hier eine Rolle spielen.

Die Vorstellung all dieser Therapien war ein tagesfüllendes Programm und wenn man diese Zeilen liest, könnte man den Eindruck gewinnen, die Teilnehmer waren am Abend vollgestopft mit Wissen um Theorien, geplagt von Rücken- und Kopfschmerzen durch stundenlanges Sitzen, Zuhören, Konzentrieren. Aber: Nicht so bei einem Vortrag durch Herrn Tony Schmidtke. Seine Vortragsweise war verständlich, lebhaft, durch Demonstration an fiktiven Patienten (Teilnehmer) veranschaulicht. Unterbrochen wurde der Vortrag nicht nur durch die programmgemäß vorgesehenen Mahlzeiten und Pausen, sondern auch durch praktische Lockerungsübungen. So waren die Qigong-Übungen unter der Anleitung von Herrn Franz Heutschy am Vormittag und die Übungen nach Liebscher-Bracht

unter Anleitung von Herrn Tony Schmidtke eine willkommene Abwechslung für die Teilnehmer und haben so den Tag zusätzlich interessant und kurzweilig werden lassen.

Eine ganz andere, weitere Sichtweise der Ursache von Krankheiten, hier insbesondere der Skoliose, regte der Referent durch eine kurze Vorlesung aus dem Buch "Mein Körper - Barometer der Seele" von Jacques Martel an. Hier heißt es unter anderem: "Ich habe das ... Gefühl, eine zu große Last auf meinen Schultern zu tragen ... Die Energie ist blockiert und dies drückt sich körperlich in einer Skoliose aus ... " Auch dieser Exkurs machte den Tagungsablauf interessant.

Die Pausen- und Tischgespräche standen vorwiegend im Zeichen des zuvor Gelernten und Gehörten, aber auch im Austausch der Erfahrungen und Aktivitäten in den Selbsthilfegruppen. Die Mittagszeit konnte bei sonnigem, wenn auch kalt-windigem Wetter zu einem Spaziergang in die Umgebung genutzt werden. Der Abend stand im Zeichen des gemütlichen Beisammenseins.

Sonntagmorgen: Die meisten Teilnehmer sind nach dem reichhaltigen Frühstück und dem Zimmer räumen gedanklich schon bei der Heimreise - verständlich, zumal viele noch einige hundert Kilometer fahren müssen. Aber unser Programm geht weiter und das war auch gut so. Herr Tony Schmidtke stellte uns die Vorgehensweise bei Neupatienten dar und ging dabei auf einige "Gemeinheiten" (da schmerzhaft) ein. Stichpunkthaft ist das Vorgehen wie folgt:

- Test Beinlängendifferenz - Feststellung von WS-Blockaden und Muskelverhärtungen und Test Beinmuskulatur, nach der Cranio-Sakral-Therapie
- Test der Oberschenkel- und Beckenmuskulatur (Psoas- und Tensor-Muskel) unter Anwendung der Therapie nach Liebscher-Bracht
- Mobilisierung der Becken-Kreuzbein-Gelenke und Mobilisierung der Bauchmuskulatur, nach der Faszientechnik
- Untersuchung des unteren Brustkorbs: Brustwirbel / Zwerchfell - Verbindung zu Leber, Magen und Herz
- Untersuchung des oberen Brustkorbs: oft Verspannungen u. a. wegen lang zurückliegender Probleme (psychosomatische/traumatische Störungen)
- Untersuchung des Nackenbereichs und des Übergangs HWS - Hinterhaupt: Störungen in diesen Bereichen haben u. a. Einfluss auf den Vagusnerv (Hirnnerv), die Drosselvene, die Kopffotation
- abschließend erneuter Test der Beinlängendifferenz

Diese Erläuterungen festigten das am Vortag vermittelte Wissen und rundete das Programm ab. Frau Katrin Hausburg dankte Herrn Tony Schmidtke für seinen informativen und jederzeit interessant vermittelten Vortrag. Die von ihr eingeleitete Fragerunde bestätigte die Zufriedenheit aller Teilnehmer mit dem Programm, dem Verlauf der diesjährigen Schulung und der Relevanz für die Arbeit in den Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen. Meine anfangs geäußerten Bedenken waren längst vergessen.

Die Tagung endete am Sonntag gegen Mittag.

Noch ein Wort zum Hotel: Der Tagungsort Remscheider Hof ist gut erreichbar. Autofahrer finden Parkplätze direkt am Hotel. Für Bahnreisende ist das Hotel vom Hbf. Remscheid aus in wenigen Minuten fußläufig zu erreichen. Die Teilnehmer lobten das Hotel auch wegen der gepflegten Zimmer und ganz besonders wegen der guten, schmackhaften und reichhaltigen Mahlzeiten, die sowohl beim Frühstück als auch zu Mittag und Abend in Buffetform angeboten wurden. An dieser Stelle wurde auch Herrn Klaus Bothe von der SHG Bergisches Land für die Empfehlung des Hotel allseits gedankt. Ich weise hier besonders auf das Hotel hin, weil es auch das Tagungshotel anlässlich der Mitgliederversammlung und des Skoliose- und Jugendtages vom 11. bis 13. Oktober 2013 sein wird.

Was die Premiere betrifft: Ein dickes Lob an Katrin Hausburg - alle Teilnehmer haben ein Zimmer bekommen (mit einem Augenzwinkern von mir). Peter Neunkirchen, Leiter der Geschäftsstelle, sagte es auf Kölsch: "Dat hat dat Mädchen jut jemacht." Besser kann ich es nicht sagen.

Ursula Kölnberger, SHG Ruhrgebiet