



© karelnoppe/stock.adobe.com

Abb. 1 Berührung, Scham, Schmerz: Wo liegen die individuellen Grenzen? © karelnoppe/stock.adobe.com

Zwischen Nähe und Grenze

Begünstigende und vorbeugende Faktoren **ÜBERGRIFFIGER SITUATIONEN** in der (manuellen) Therapie ✦ Christian Peters

KURZ GEFASST

- 1 Zu den Motivationen für das Aufsuchen einer Naturheilpraxis zählen Leidensdruck, Ohnmachtsgefühl und/oder Erwartung, wodurch Abhängigkeit begünstigt werden kann.
- 2 Berührung, Scham und Schmerz im Rahmen der Therapie machen die Behandlungssituation für Patient*innen sensibel und ambivalent.
- 3 Aufklärung, Authentizität, Humor, kollegiales Feedback, Zuhören und -sehen, Empowerment und die Kenntnis der persönlichen Grenzen der Patient*innen sowie entsprechender Hilfsangebote beugen Übergriffen und Grenzverletzungen vor.

In Deutschland gibt es im medizinischen System, egal ob gesetzlich oder privat versichert, ein breites Spektrum von Angeboten für Menschen mit akuten Beschwerden, besonders im traumatischen Notfall. Diese Patient*innen sind selten in einer naturheilkundlichen Praxis anzutreffen. In diese kommen hingegen oft Menschen, weil sie schon lange unter Schmerzen leiden und die sogenannte Schulmedizin bisher kein zufriedenstellendes Therapieergebnis erreicht hat. Viele Kolleg*innen berichten, dass in einer Praxis, die als Schwerpunkt manuelle Behandlungen anbietet, die meisten mit Schmerzen vor allem am Bewegungsapparat kommen.

Abhängigkeit durch Leidensdruck, Ohnmacht und Erwartung

Wenn Menschen immer wieder unter vergleichbaren Beschwerden leiden oder diese schon lange bestehen, entsteht ein erheblicher Leidensdruck. Dieser führt bei einigen zu einer gewissen Ohnmachtswahrnehmung. Es bilden sich dann manchmal Selbstbilder aus wie: „Daran lässt sich nichts ändern!“ Wenn diese Menschen in die naturheilkundliche Praxis kommen, ist diese häufig ihre letzte Hoffnung, und es entsteht eine hohe Erwartung an die Behandlung.

Diese Kombination aus hohem Leidensdruck, Ohnmachtswahrnehmung und hoher Erwartung kann zu einer Art Abhängigkeit führen, vor allem, wenn unsere Behandlung tatsächlich Linderung schafft. Manche Patient*innen haben dann den Eindruck, dass die Behandlung in einer naturheilkundlichen Praxis das Einzige ist, was hilft, und sind darum bereit, alles zu tun, um weiterhin behandelt zu werden und Linderung zu erfahren.

Berührung als Entspannungs- und Bindungsvermittler

Eine manuelle Behandlung ist ohne Berührung nicht denkbar! Damit ist nicht nur der körperliche Kontakt gemeint. In unserer Sprache benutzen wir dasselbe Wort für den Körperkontakt und das emotionale Berührtwerden. Das lässt sich hormonell und neurovegetativ erklären.

Ein Haut-zu-Haut-Kontakt in einem sicheren Umfeld mit dem Gefühl des Vertrauens kann das Hormon Oxytocin freisetzen – bei Patient*innen und Therapeut*innen. Dieses wirkt sich unter anderem positiv auf Entzündungen und Schmerzen aus, aber es stärkt auch die Bindung zwischen den sich berührenden Personen. Besonders bei langsam gleitenden Berührungen werden die Ruffini-Körperchen aktiviert. Diese bewirken dann eine Sympathikusinhibition und somit auch eine Stressminderung.

Scham – ein erlerntes Gefühl

Scham beschreibt das Gefühl der quälenden Verlegenheit, zum Beispiel ausgelöst durch die Angst, bloßgestellt zu werden. In der manuellen Praxis sind Patient*innen in der Regel während der Behandlung nicht angezogen. Es gilt der Leitspruch: „Keine Diagnose durch die Hose“, das kann beschämend sein. Scham ist ein Gefühl, das erlernt wird. Kleinkinder haben zum Beispiel noch kein Schamgefühl, sich nackt zu zeigen. Wir erlernen Scham durch soziale Teilhabe in unserer Familie, dem sozialen Umfeld, der Gesellschaft, in der wir leben. Scham ist ein höchst individuelles Gefühl, obgleich es in vergleichbaren Gruppen durch ähnliche Erfahrungen oft vergleichbare Schamgrenzen gibt. Sie ist verbunden mit einem Verhalten, das negativ bewertet ist. Diese Bewertung ist höchst variabel und wird von vielen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel Kultur und Religion.

Merke: Rechne nie damit, dass dein Gegenüber die gleichen Schamgrenzen hat wie du.

Schmerz – unterschiedliche Verarbeitung je nach Person und Zeitpunkt

Als Schmerz wird ein höchst unangenehmes Gefühl bezeichnet, das auf körperlicher Ebene einen drohenden oder eingetretenen Gewebeschaden anzeigen kann. Analog wird der Begriff auch für emotionalen Schmerz verwendet. Doch diese Erklärung reicht nicht aus. In der manuellen Praxis können manche Techniken schmerzen. Schmerz hat auch etwas mit der Verarbeitung beziehungsweise der Bewertung des Schmerzsignals zu tun. Diese sind abhängig von bisher gemachten Erfahrungen sowie den eigenen Werten und Überzeugungen. Schmerz wird also nicht nur von unterschiedlichen Personen unterschiedlich wahrgenommen, sondern dieselbe Person kann denselben Schmerzreiz je nach Situation unterschiedlich bewerten.

Ich arbeite in meiner Praxis häufig an Triggerpunkten – Stellen der Muskulatur, die sehr empfindlich sind und bei Druck typischerweise Schmerzen auch an anderer Stelle auslösen. Man spricht von referred pain. Das bedeutet, dass ich meinen Patient*innen in der Behandlung gewissermaßen absichtlich Schmerzen zufüge – allerdings mit dem Zweck, Beschwerden durch Druck auf die Triggerpunkte aufzulösen. Ich konnte wiederholt beobachten, dass Patient*innen, die aktiv Kampfsport betreiben oder professionell tanzen, mit diesem Schmerzreiz im Vergleich betrachtet sehr gelassen umgehen. Sie sind es gewohnt, Schmerzen zu erleben, und die Tatsache, dass etwas weh tut, stresst sie nicht.

Merke: Schmerz wird höchst individuell erlebt. Erwarte nicht bei jedem Menschen die gleiche Schmerztoleranz.

Berührung als Gegenstand ambivalenter Gefühle

Die körperliche Berührung zweier Menschen gehört zum Menschsein wie Essen oder Schlafen. Allerdings hat jeder Mensch ein Bedürfnis nach einem unterschiedlichen Maß an Berührung. Da gibt es diejenigen, die sich in ihrem Alltag eine gehörige Portion Berührung verschaffen. Sie spielen zum Beispiel Rugby oder machen anderen Kontaktsport. Und dann gibt es die Menschen, denen jede Berührung außerhalb der intimen Beziehung unangenehm ist und die auch ungern die Hand zur Begrüßung reichen. Dann gibt es wiederum die Menschen, denen Berührung wichtig ist, die aber damit schlechte Erfahrungen gemacht haben – weil sie entweder weniger davon als von ihnen gewünscht bekommen haben oder sie auf eine Art berührt wurden, die unangenehm war – bis hin zu Gewalterfahrungen.

Merke: Nicht jeder Mensch fühlt sich mit der gleichen Berührung (Quantität und Qualität) wohl.

Aufklärung: Mündige Entscheidung durch Information

§ 630c BGB Abs. 2 stellt fest: „Der Behandelnde ist verpflichtet, dem Patienten in verständlicher Weise (...) sämtliche für die Behandlung wesentlichen Umstände zu erläutern (...).“ Das bedeutet, wir sind verpflichtet, über unser Handeln aufzuklären. Wir müssen alles, was wir tun, vorher (!) unseren Patient*innen erläutern, damit sie verstehen, was auf sie zukommt, und nach § 630e BGB in die Behandlung einwilligen können.

In der Medizinethik ist die Grundhaltung der verpflichtenden Aufklärung unumstritten. Jedoch wird immer wieder darüber diskutiert, wie weit diese gehen sollte. So steigt das Risiko negativer Auswirkungen einer Behandlung mit dem Umfang der Informationen über diese möglichen Folgen (Noceboeffekt). Es hat sich unter dem Begriff informed consent (informierte Zustimmung) eine Haltung etabliert, die eine Grundaufklärung für notwendig hält. Dazu zählen 1. alle Fakten und Informationen, die Patient*innen vermutlich als relevant ansehen, und 2. alle Informationen, die aus medizinischer Sicht für eine Entscheidung nötig sind. 3. Die Aufklärung sollte dazu führen, dass beide Seiten sich sicher sind, dass es sich um eine informierte Entscheidung handelt.

Authentizität: Schein und Sein deckungsgleich

Als authentisch wird eine besondere Form der Ehrlichkeit bezeichnet, bei der Schein und Sein einer Botschaft übereinstimmen. Dazu ist es nötig, sich selbst gegenüber kritisch zu sein, welche Botschaft denn die ehrliche ist. So ist es nicht ehrlich, bei einer Injektion nur von einem „kleinen Piks“ zu sprechen, wenn ein deutlicher Schmerz zu erwarten ist.

Humor bringt Gelassenheit

Humor beschreibt eine heitere Gelassenheit. Diese lässt uns entspannt sein und ermöglicht bei der Lösung von Problemen mehr Optionen als „fight or flight“ im Stressmodus. Wenn wir es schaffen, dass unsere Patient*innen mit uns lachen, führt das nicht nur zu einem sehr angenehmen Arbeitsklima, sondern auch einem Gefühl der Verbundenheit und des Vertrauens. In diesem ist es möglich, über sich selbst und die eigenen Unzulänglichkeiten zu lachen. Manchmal braucht es dafür ein Vorbild: Zeige deinen Patient*innen, wie es geht, und lebe es vor. Mit einer heiteren Gelassenheit kann sich die Last chronischer Schmerzen leichter anfühlen, und es kostet nicht so viel Überwindung, Nein zu sagen.

Selbstbestimmung durch Empowerment

Empowerment beziehungsweise Ermächtigung ist wichtig, damit Menschen Situationen als selbstbestimmt wahrnehmen. Nur diese Selbstbestimmung befähigt zur aktiven Gestaltung von Situationen.

Situation aus der Praxis

Eine Patientin mittleren Alters lag auf meiner Liege. Es war angezeigt, den N. Ischiadicus zu behandeln. Die von mir gewählte Technik kann sehr schmerzhaft sein. Die Frau lag mit gebeugten Beinen auf der Seite, und ich stand hinter ihr. Während der Behandlung schrie sie unvermittelt auf – „Aua, nein, ich will das nicht!“ – und schob meine Hand weg. Ich beendete die Technik sofort, ging um die Liege, setzte mich auf den Hocker und blickte sie an. „Danke, dass sie Stopp gesagt haben. Entschuldigung. Ich habe es versäumt, ihnen zu erklären, was passiert.“ Dann erläuterte ich ausführlich, was ich machen wollte und warum. Daraufhin durfte ich die Technik wiederholen und mit Erfolg beenden. Zwei Wochen später, bei ihrem nächsten Termin, sprach ich sie auf den Vorfall an und las ihr diesen Abschnitt vor. Sie war mit der Darstellung einverstanden.

Merke: Unterschätze niemals die Bedeutung der Selbstbestimmung.

Anamnese: Höre gut zu!

Es kommt nicht nur darauf an, welche Symptome berichtet werden, sondern auch darauf, wie sie sich im Laufe der Zeit verändert haben und welche Einflüsse zu Veränderungen der Klinik führen. Zudem ist wichtig, wie solche Erlebnisse geschildert werden. Manchmal haben Menschen gelernt, sich vermeintlich sozial erwünscht zu verhalten, und achten dabei ihre eigenen Grenzen nicht ausreichend.

Situation aus der Praxis

Vor einigen Jahren war eine Patientin, Mitte 70, bei mir wegen Rückenschmerzen in Behandlung. Ich glaube, es war der 2. oder 3. Termin. Da zeigte sich auf dem Oberschenkel eine Schwellung mit Entzündungsneigung. Die Patientin hatte Jahre zuvor eine Operation, bei der die Leistenlymphknoten entfernt wurden. Ich hielt es für angebracht, diese Narbe neuraltherapeutisch zu behandeln. Sie hatte im Termin vorher geäußert, dass sie von ihrer Hausärztin einmal gegen ihren Willen eine Spritze bekommen habe. Nun erklärte sie jedoch sehr deutlich und wiederholt, dass es völlig in Ordnung sei, sie an diesem Tag zu spritzen. Auf mein Angebot, ihre Narbe zu behandeln, willigte sie ein. Ich führte jedoch keine sofortige Injektion im Rahmen dieses Termins durch, sondern bat sie darum, sich bis zur nächsten Sitzung zu überlegen, ob sie das möchte. Nach der Behandlung vereinbarten wir einen neuen Termin. Diesen sagte sie ein paar Tage vorher ab und kam nie wieder zu mir. Ich war und bin froh, sie nicht gespritzt zu haben.

Merke: Manchmal ist ein Ja eventuell nur höflich.

Schau hin, aber starre nicht!

In meinem Behandlungsraum gibt es einen Schreibtisch mit Stühlen und Behandlungsliege, es ist keine Umkleidekabine vorhanden. Nach der Besprechung am Tisch ziehen die Patient*innen sich aus, und ich bereite die Liege vor und desinfiziere meine Hände. Währenddessen habe ich „ein Auge“ auf die Patient*innen.

Manchmal werde ich bei einem Ersttermin gefragt, wo sie sich entkleiden können, manchmal sehe ich Signale der Verunsicherung wie innehalten und sich mit nervösem Blick umsehen. Dann erkläre ich, dass es mit Absicht keinen geschützten Bereich wie zum Beispiel einen Paravent gibt, um sich zu entkleiden, da der Bewegungsablauf mir auch einen diagnostischen Hinweis geben kann. Ich möchte die Bewegungsqualitäten beurteilen können, aber niemand soll sich unwohl fühlen. Für die einen hilft es zu wissen, dass ich einmal einen Blick werfe, und für andere scheint es wichtig zu sein, sehr deutlich nicht hinzusehen, weil es eine Situation ist, in der sie sich unsicher fühlen, sich potenziell schämen.

Lass dich auf das Tempo ein

Für uns ist die Behandlung Alltag. Wir wissen, was wir tun und warum, unsere Patient*innen nicht. Für sie ist der Ablauf, das Setting, die Qualität der Berührung, einfach alles, neu. Wenn wir „unseren Stiefel durchziehen“, fühlen sie sich überrannt. Sie bekommen vielleicht erst hinterher mit, dass etwas passiert ist, das sie nicht wollten.

In der manuellen Behandlung müssen wir nicht nur ein Gespür für das Gewebe unter unseren Fingern haben, sondern auch den Menschen wahrnehmen. So kann zum Beispiel eine Änderung der Hauttemperatur während der Behandlung oder eine Veränderung der Gleitfähigkeit auf der Haut durch Schweißbildung ein Hinweis auf Stress sein.

Baue dir ein Netzwerk kollegialer Unterstützung auf

Wir sind in unseren Praxen häufig „Einzelkämpfer*innen“. Gerade hier ist es besonders wichtig, sich kollegial auszutauschen. Dieser Austausch hilft, die eigenen blinden Flecken wahrnehmen zu können, und bringt einen anderen Blickwinkel in die eigene Praxis. Zudem können Kolleg*innen Rückmeldung zum eigenen Verhalten geben.

Ich lebe in Münster. Im Münsterland wird gesagt: „Nicht gemeckert ist gelobt genug.“ Das gilt bei diesem Thema auf keinen Fall. Da weder alle Patient*innen zu einer Rückmeldung bereit sind, noch die Behandlungssituation diese sicherstellt, sind die Rückmeldungen der Kolleg*innen so wichtig, um das eigene Verhalten zu reflektieren.

Kenne mögliche Stellen, an die du verweisen kannst

Es kann wichtig sein zu wissen, wohin Patient*innen vermittelt werden können, wenn sie Beratung oder Unterstützung wünschen. Hier eine kleine Auswahl unterschiedlicher Optionen:

- Bikers Against Child Abuse (B.A.C.A.) ist eine internationale Motorradgruppe, die ein sicheres Umfeld für missbrauchte Kinder schaffen will. Das Motto lautet: Kein Kind verdient, in Angst zu leben. Helpline: (24/7) +49 (0) 173/3657818, <https://germany.bacaworld.org>.
- Der Weiße Ring will Opfern von Gewalt- beziehungsweise Straftaten helfen. Er setzt sich politisch für ihre Belange ein und vermittelt Hilfen. Opfer-Telefon: 116 006, <https://weisser-ring.de>.
- Der Kinderschutzbund setzt sich für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland ein, vermittelt Beratung oder berät vor Ort selbst: <https://kinderschutzbund.de>.
- N.I.N.A. steht für Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen und wird gefördert von der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: 0800/2255530, <https://nina-info.de>.

Persönliche Grenzen und Grenzverletzungen

Ich gehe davon aus, dass wir in unserer Praxis nicht übergriffig sind, also nicht absichtlich Grenzen überschreiten. Deshalb ist es wichtig, Grenzen erkennen zu können. Laut Duden stammt das Wort Grenze, mittelhochdeutsch greniz(e), aus dem Westslawischen (polnisch: granica, russisch: gran' = Ecke, Grenze). Die Bedeutungen beschreiben vor allem eine Markierung oder Trennungslinie zwischen geografischen Flächen. Im Kontext der Behandlung ist eher die Abgrenzung beziehungsweise Begrenzung im übertragenen Sinn gemeint. Diese kann passender als persönliche Grenze bezeichnet werden und beschreibt die Unterscheidung zwischen erwünschtem und unerwünschtem Verhalten anderer oder ein Verhalten, das im eigenen Handlungsrepertoire zur Verfügung steht oder nicht.

Im sozialen Zusammenhang wird mit Grenzverletzung ein unabsichtliches Verhalten beschrieben, das die persönlichen Grenzen eines Menschen verletzt. Dies kann durch Unkenntnis der Grenze des Gegenübers, eigene Unzulänglichkeiten, die Grenze anderer wahrzunehmen oder sie zu achten, Missverständnisse oder kulturelle/religiöse Unterschiede geschehen. Ein Übergriff beschreibt eine absichtliche Grenzverletzung.

Merke: Egal wie aufgeklärt du bist, egal wie sensibel, umsichtig und behutsam du bist, es ist nicht möglich, sicher zu sein, keine Grenzen zu verletzen.

Definitionen von Gewalt und Missbrauch

Die Bundeszentrale für politische Bildung bezeichnet mit allgemeiner Gewalt „den Einsatz von physischem oder psychischem Zwang“. Im soziologischen Sinn beschreibt Gewalt „den Einsatz physischer oder psychischer Mittel, um einer anderen Person gegen ihren Willen a) Schaden zuzufügen, b) sie dem eigenen Willen zu unterwerfen“.

Sexuelle oder sexualisierte Gewalt verdeutlicht laut der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs, „dass Sexualität zur Gewaltausübung missbraucht wird“.

Das psychologische Lexikon „Dorsch“ beschreibt Missbrauch als „das Ausnutzen einer bes. Beziehung, bei dem für den Täter zum Nachteil des Opfers ein Vorteil (sexuell, materiell, Macht etc.) entsteht.“

Das Strafrecht benennt in § 176 StGB mit sexuellem Missbrauch jede Art von sexueller Handlung einer Person mit Kindern (unter 14 Jahren). In § 177 StGB wird als sexueller Übergriff unter Strafe gestellt, wer „gegen den erkennbaren Willen einer anderen Person sexuelle Handlungen an dieser Person vornimmt oder von ihr vornehmen lässt“.

☐ Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2299-6231>



HP CHRISTIAN PETERS

Christian Peters ist Diplom-Sozialarbeiter, Heilpraktiker, DO.CN[®], DO.CN Päd.[®] und seit 2008 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Chiropraktik, Osteopathie, Neuraltherapie und Ozontherapie tätig, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für Chiropraktik/Osteopathie und Neuraltherapie Deutscher Heilpraktiker e. V. (ACON e. V.), Vorsitzender der Aus- und Fortbildungseinrichtung des ACON e. V. (acon-COLLEG), seit ca. 30 Jahren im

Themenfeld Prävention sexualisierte Gewalt (PSG) bei diversen Trägern aktiv; Mitarbeit im Netzwerk #abersicher der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Nordrhein-Westfalen e. V. und #sicheresache des Landesjugendrings NRW sowie Präventionsbeauftragter bei Mensa in Deutschland e. V.

E-Mail: info@hp-peters.de

DHZ-PLUS



Die DHZ verlost 5-mal „Das große Yoga-Buch für die Wirbelsäule“ von Bernie Clark.

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Yoga“ an die DHZ-Redaktion, Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart.

Einsendeschluss ist der 20.08.24.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck der Auslosung und im Fall eines Gewinns der Veröffentlichung Ihres Nachnamens, Initials des Vornamens und Wohnorts in der übernächsten Ausgabe ein. Die Daten aller Teilnehmer werden nach ca. 6 Wochen gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Weitere Informationen zum Datenschutz wie Ihren Auskunfts- und Widerspruchsrechten finden Sie unter <https://www.thieme.com/de-de/datenschutzerklaerung/georg-thieme-verlag-gmbh>