

Stankos Sprechstunde – Nr. 28

Im Gespräch mit Jens Brünjes über Therapeutisches Klettern und Shiatsu **Jörg Stanko**

Ein Sufi sagte zu einem Zen-Mönch: »Ich bin innerlich so frei und so sehr von allem losgelöst, dass ich nie mehr an mich selber denke, sondern nur noch an andere.« Der Zen-Mönch erwiderte: »Ich bin innerlich so frei und so von allem losgelöst, dass ich mich selbst betrachten kann, als wäre ich ein anderer, und deshalb kann ich auch an mich selbst denken.«

(Aus: Marco Aldinger, »Was ist die ewige Wahrheit?« »Geh weiter!« Zen-Geschichten vom Festhalten und Loslassen, Herder Spektrum)

Ich sitze mit Jens Brünjes auf der Terrasse eines Bootshauses im Kölner Süden, direkt am Rhein. Der Fluss fließt an uns vorbei, aber er umspült uns auch. Endlich ist Sommer. Die Atmosphäre ist interessanterweise schon zenmäßig, bevor wir anfangen, über Shiatsu zu sprechen. Gegenwart. Wir sitzen eher *im* als am Wasser. Wellen plätschern, Boote fahren vorbei. Alles ist – wortwörtlich – im Fluss. Ein Platz, an dem man ins Philosophieren gerät.

Eine Gruppe von Ruderern legt an. Sie bestellen Kölsch.

Jens hat in seiner Kindheit an vielen verschiedenen Orten gelebt. Jetzt ist er hier sesshaft geworden, zusammen mit seiner

Frau und zwei kleinen Kindern. Seine beruflichen Hauptleidenschaften sind Therapeutisches Klettern und Zen-Shiatsu. Man merkt ihm an, dass ihm ordnende Systeme wichtig sind. Und gleichzeitig gibt es da ein großes Bedürfnis nach Freiheit. Zwei Aspekte, die auch für therapeutische Interventionen bedeutsam sind. Im Zen-Shiatsu wird viel Wert darauf gelegt, dass die Welt nicht aus »Entweder-oder« besteht, sondern aus »Sowohl-als-auch«.

Der Mann mit den klaren Augen wirkt sportlich und asketisch; seine filigranen Bewegungen, wenn er etwas erklärt, sehen ein bisschen so aus, als würde er gerade Tai-Chi machen. Die Haut ist braun, der Bart ist grau. Ganz eindeutig jemand, dem man die Oma anvertrauen oder von dem man sich die Meridiane putzen lassen würde.

»Viele Bewegungsabläufe waren mir ganz automatisch klar«

Jens, wie bist du zum Therapeutischen Klettern gekommen?

Ich bin eigentlich ein Outdoor-Sportler und stelle mir immer die Frage: Was kann ich mit wenig Logistik und ohne viel Gedöns in der Natur machen? Ich fahre Fahrrad. Und Kajak. Ich lebe am Rhein und da liegt es nah, oft »im Rhein« zu sein. >>>



Der Physiotherapeut Jens Brünjes ist Experte für Therapeutisches Klettern und Shiatsu.

Irgendwann kam die Firma Ergowall mit einer Kletterwand auf mich zu. Auf der Suche nach therapeutischem Sachverstand sind sie irgendwie auf mich gekommen. (*Er lacht.*) Ich bin dann intensiv an der Wand geklettert und fand es faszinierend. Was mich dabei wirklich erstaunt hat: Viele Bewegungsabläufe waren mir ganz automatisch klar, obwohl ich eigentlich kein Kletterer im sportlichen Sinne bin. Wie versuche ich bestimmte Dinge an der Wand zu nutzen? Wie stehe ich? Wie verlagere ich mein Gewicht?

Du hast das Klettern dann schnell mit Patienten ausprobiert.

Genau. Und das hat mir unglaublich viel Spaß gemacht! Da gab es etwas Neues in meiner physiotherapeutischen Rolle! Auf beiden Seiten gab es viel Freude und Motivation während der Therapie, und das Setting war anders: Es geht nicht immer nur darum, dass jemand bequem liegt und ich ihm helfe; mir ist es zunehmend wichtig, die Selbstwirksamkeit des Patienten zu fördern.

Anders als beim Shiatsu?

Beim Shiatsu denke ich mich sehr stark in die (körperlichen) Strukturen des Patienten ein. Wie kann ich etwas mit bestimmten Impulsen lösen? Ich bin stark involviert und sehr verantwortlich für das, was passiert. Das ist eine Rolle, die im therapeutischen Kontext sehr klassisch ist, sehr ernst. Ich finde das wichtig und will auch gar nicht komplett davon weg. Es ist, wie

Eckart von Hirschhausen in seinem Brief schreibt (1), die Nähe, die wir zu unseren Patienten haben, das starke Sichhineinfühlen, das hat auch einen großen Wert.

Die Gefahr ist aber meines Erachtens, dass irgendwann die nötige Distanz fehlt, aus der heraus man Prozesse anregen und steuern kann.

Klettern ist da viel spielerischer. Es passiert oft, dass ein Patient etwas macht, was mich überrascht.

Für welche Patienten ist Therapeutisches Klettern geeignet?

Da ist eigentlich eher der Ausschluss schwierig. Ich »kriege« im Grunde genommen jeden, der in der Lage ist, sich an der Kletterwand zu bewegen. Schwierig ist es zum Beispiel für Hemiplegiker mit geringen kognitiven Fähigkeiten. Gut funktionieren Klettertherapien bei Halbseitenlähmungen, wenn die Patienten kognitiv stark sind und Restfunktionen haben. Man kann sie mit Unterstützung greifen lassen, eventuell brauchen sie eine Sitzmöglichkeit, aber ich erreiche sie beim Klettern.

Jetzt muss man aber vielleicht noch dazusagen: Therapeutische Kletterwände sehen anders aus als die klassische Freizeitkletterwand. Die Form der Griffe ist anders und hat einen großen Einfluss auf Rumpfstabilität, Sicherheit oder Greiffunktion. Die untersten Tritte sind richtig tief, sodass der Vorfuß komplett aufsteht. Das ist für den Einstieg in der Therapie enorm wichtig.

Was meinst du, in welchen motorischen Programmierungen fischst du?

Klettern ist eine uralte Reptilienbewegung, der Gecko, der die Wand hochmacht ...

Aber auch wenn wir Babys beobachten: Die klettern in der Horizontalen und das tun sie genauso wie der Kletterer an der Wand. Der »Kletter-Patient« reproduziert

ZUSATZSERVICE

Jens Brünjes ist auch in unserem Video »pt_vor Ort: FIBO 2015 – Messerundgang« zu sehen. Auch hier erklärt er einige Elemente des Therapeutischen Kletterns.

www.youtube.com/watch?v=t0RiltvZvXc



nur das ewige Bewegungsmuster. Er *lebt* es. Seine Wachheit verändert sich und dadurch seine Therapiefähigkeit und Compliance. Ich höre nach der Klettertherapie ganz oft: »Ich freue mich auf die nächste Behandlung«, das fasziniert mich! Neulich war ich mit einem Morbus-Parkinson-Patienten an der Wand. Der konnte an der Wand plötzlich wieder Überkreuzgriffe flüssig ausführen!

»Es geht nicht darum, zu analysieren, was bei anderen defizitär ist«

Kleiner Themenwechsel: Was behandelst du beim Shiatsu? Meridiane oder Faszien?

Von der Aussage »Ich behandle und dehne Meridiane direkt« bin ich gerade nicht mehr so überzeugt. Ich arbeite mit der körperlichen Struktur; wenn die faszialen Strukturen freier sind, fließt auch das »Ki« wieder. Ich bin kein »Energie-Heiler«. Shiatsu ist letztendlich eine Mischung aus manuellen Gelenk-, Muskel- und Fasziertechniken. Wir haben auch Dehnungstests und Übungen, die dem Yoga oder Qigong



HINWEIS

Lesen Sie auch:

Kittel R, Brünjes J. 2015. Aufwärts als Therapierichtung. Therapeutisches Klettern auf Absprunghöhe nach dem Potsdamer Modell. *Z. f. Physiotherapeuten* 67, 4:54–8

ähnlich sind. Alleinstellungsmerkmal ist aber der Bezug zu den Lebensfunktionen durch die Meridiane.

Die Ausbildung war häufig sehr herausfordernd, aber mit der guten Erfahrung: Dehnung und aktiver Gebrauch von Strukturen verändern die Wahrnehmung.

Und du hast beim Shiatsu etwas gefunden, das in der klassischen Physiotherapie-Ausbildung nicht wirklich stattfindet ...

Genau. In der Shiatsu-Ausbildung arbeitest du vor allem an dir selbst. Es geht nicht darum, immer nur zu analysieren, was bei anderen defizitär ist. Erfahrungen machst du primär selbst, *dann* erst mit

anderen. Es geht darum, Entwicklungen zu beeinflussen, nicht darum, Behandlungstechniken zu lernen.

Das gefällt mir sehr gut! Vielen Dank für das interessante Gespräch!

Ich danke dir! —

LITERATUR

1 Von Hirschhausen E. 2015. Liebe Physiotherapeuten ... Ein Brief. *Z. f. Physiotherapeuten* 67, 6:35-8



JÖRG STANKO

Physiotherapeut seit 1992; Roman- und Kinderbuchautor; Referent; pt_Autor und pt_Redakteur; Vater eines Sohnes.

Kontakt_stanko@pflaum.de