

Den Körper lesen

Gesundheit Der Körper erzählt Geschichten. Wie ein Buch kann man ihn lesen und Kapitel umschreiben – oder neue schreiben. «Body Reading» sei eine Mischung aus Wissen und Kunst, sagt Pilates-Instruktorin Karin Gurtner.

Marcel Friedli

Locker hinstehen. Mich selber betrachten. Und mich betrachten lassen. Neutral und wertfrei. Von vorne, von der Seite. So fängt «Body Reading» (Körperlesen, siehe Zweittext) an. Meine Zehen gucken nach aussen. Mein Becken ist leicht nach vorne gekippt, der rechte Arm krümmt sich stärker als der linke. Eine Schulter ist leicht nach vorne gedreht, das Kinn zeigt leicht nach oben.

Karin Gurtner aus Bern bildet in der Schweiz und in Australien Pilates-Instruktorinnen und -Instruktoren aus. Liest sie einen Körper, fängt sie unten an, meistens bei den Füßen. Sie stellt fest, dass ich einen Senkfuss habe und dass sich das auf mein Becken auswirkt. Sie kippt es mit einer Mikrobewegung nach hinten und stellt fest, dass sich dadurch die Haltung meiner Schultern verändert.

«Body Reading» sei eine Mischung aus Wissen und Kunst: «Ein Handwerk. Es ist Handwerk am Körper. Mit dem Ziel, die Lebensenergie und Bewegungsfreude zu steigern.»

Einen Impuls geben

Nun liest sie meinen Körper quer, das bedeutet, dass sie die Strukturen des Körpers im Verhältnis zueinander betrachtet: also die Fersen in Bezug zum Becken, das Becken in Relation zu den Schultern, die Wirbelsäule in Verbindung mit den Armen.

«Body Reading, wie ich es betreibe, ist wie ein Domino», erklärt Karin Gurtner. «Gibt man dem Körper einen Impuls an einer Stelle, verändert sich eine andere Struktur im Körper.» Ein kleines Ungleichgewicht im Körper führe dazu, dass man ihn anders wahrnehme. «Diese Dysbalancen wirken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das Denken, Fühlen und Handeln aus.»

Veränderungen im Leben beginnen gemäss dieser Sichtweise mit Veränderungen im Körper. Veränderungen brauchen Zeit. Und Arbeit. Deshalb gibt sie ihren Klientinnen und Klienten Übungen mit auf den Weg. Ich erhalte als Hausaufgabe Übungen, die das Fussgewölbe stärken: mit dem Fuss einen Ball auf- und abrollen oder ihn wie eine Baggerschaukel mit dem Fuss aufkrallen.



«Handwerk am Körper»: Karin Gurtner (rechts) beim «Body Reading». Bilder: Art of Motion/zvg

Bei stark eingefahrenen Körpermustern wie eingefallenen Schultern oder Hohlkreuz könne es länger dauern, bis der Körper neue Haltungs- und Bewegungsmuster speichere. «Wenn alte Blockaden und Verspannungen gelöst werden, braucht der Kör-

per oft Zeit, neue Kraft aufzubauen», erklärt die Mitvierzigerin. Ist es dann so weit, hat das Auswirkungen aufs Leben: Als eine Frau ihr Augenmerk darauf legte, ihre Füsse deutlich auf dem Boden zu spüren, spiegelte sich das in ihrem Leben: Nach und

nach übernahm sie mehr Verantwortung.

Denkmuster auflösen

Via Körper ist es möglich, Denkmuster zu lösen, wie Karin Gurtner selber erfahren hat. Eine Lehrerin habe ihr bei einer Drehung

der Wirbelsäule gesagt, sie stecke fest. «Das stimmt doch gar nicht!», habe sie sofort gedacht; bei einer späteren Drehung wurde ihr klar: «Ich bin stur.» Sie habe den Hinweis der Lehrerin zuerst gar nicht geprüft, sondern aus Gewohnheit impulsiv reagiert. «Bei der nächs-

Auf den Stärken aufbauen

Jeder Körper erzählt die Geschichte vergangener Erfahrungen. Er enthält Informationen über die Vitalität eines Menschen, seinen Charakter und darüber, wie er sich selbst und seiner Umwelt begegnet.

«Body Reading» ist keine exakte Wissenschaft. «Die Analyse ist immer gefärbt vom Blick der Körperleserin, von der Tagesform des Klienten und von der Beziehung, die zwischen den beiden spielt»,

sagt Karin Gurtner. Unabhängig von der Tagesform bleibe der Grundrhythmus eines Menschen aber derselbe. «Ich baue auf den Stärken eines Menschen auf, denn diese sind immer zahlreicher als das, was wir als Schwachpunkte definieren.»

Auch ist das Körperlesen keine Therapieform für sich. «Es ist ein Instrument und bildet die Grundlage für ganzheitliche Körpertherapie und für ein Training, das auf

der Haltung fusst. Damit kann man einer Person etwas mitgeben, an dem sie arbeiten kann.»

Diese Methode wenden viele Gesundheitssysteme des Ostens zur Diagnose an: Gesichtsdeutung, Pulsdiagnose, Analyse der Augen, der Ohren, des Atems, der Stimme, des Rumpfes, der Hände, der Füsse, der Muskelverspannungen. Da Worte nicht alles sagen, wird «Body Reading» manchmal bei Psychotherapien einbezogen. mf



Übung, um das Fussgewölbe zu stärken.

ten Drehung löste sich etwas in der Wirbelsäule. Ich spürte via Körper, dass sich dieses eingefahrene Denkmuster auflöste.»

Des Körperlesens bedienen sich nicht nur Personen, die professionell mit dem Körper arbeiten, sondern auch Psychotherapeutinnen wie Isabelle Michel. Für sie als gelernte Physiotherapeutin war der Körper schon immer ein tragender Pfeiler, um das eigene Ich zu verstehen. Sie wendet «Body Reading» an, wenn Klientinnen und Klienten mit dem Körper arbeiten wollten oder es sich als Weg anbiete; zum Beispiel bei Personen mit Essstörungen. Einer Frau, die ihre Brüste als zu gross empfand und stark darunter litt, vermochte sie einen Aussenblick auf ihren Körper zu vermitteln, der die eigene Wahrnehmung relativierte. «Der Blick auf den ganzen Körper», erzählt Isabelle Michel, «half ihr, sich von ihrer Fixierung etwas zu lösen und sich selber mehr anzunehmen.»

Menschen nicht etikettieren

«Body Reading» wird manchmal auch in Gruppentherapien angewandt, wodurch das Gegenüber gemäss klaren Regeln in Worte fasst, was es am Körper des anderen sieht. «Die Therapeutin wirkt dann als Moderatorin und achtet darauf, dass das respektvoll und aufbauend geschieht.» Es gehe darum, einen Prozess einzuleiten und ihn zu begleiten. «Nie aber», betont Isabelle Michel, «darf «Body Reading» dazu dienen, Menschen zu etikettieren, zu schubladisieren und von Körpermerkmalen direkt auf Körpereigenschaften oder auf Biographien zu schliessen. Es ist immer nur ein Mittel zum Zweck, ein Teil eines Puzzles, mit dem man achtsam und verantwortungsbewusst umgehen soll.» «Body Reading» könne helfen, den eigenen Körper und damit auch sich selber besser zu verstehen. Als Laie jedoch solle man nur den eigenen Körper zu entziffern versuchen, am besten vor dem Spiegel.

Denn als «Body Reader» ist viel Erfahrung nötig, wie Karin Gurtner sagt. «Es ist wie beim Lesen: zuerst lernt man die Buchstaben. Später erkennt man, dass sie Worte bilden und dass diese Worte Sätze bilden. Bis man ein ganzes Buch lesen kann, braucht es Zeit.»

Link: www.art-of-motion.com

Die Arbeit auf den Feldern macht krank

Todesfälle In Mittelamerika sind bereits Zehntausende an chronischer Niereninsuffizienz gestorben. Betroffen sind vor allem Arbeiter auf den Zuckerrohrfeldern.

In Industrieländern leiden vor allem Pensionierte an Nierenunterfunktion. Auslöser sind Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. In Mittelamerika sind es junge Männer. Fast alle haben auf den Zuckerrohrfeldern gearbeitet. Ursachen könnten Pestizide und die harten Arbeitsbedingungen sein.

In der nicaraguanischen Ortschaft Chichigalpa war die Unterfunktion der Nieren in den vergangenen zehn Jahren für 46 Pro-

zent aller Todesfälle bei Männern verantwortlich.

«Noch ist nicht ganz klar, was die Krankheit auslöst, aber es hat auf jeden Fall mit der Arbeit auf den Feldern zu tun», sagt der ehemalige Zuckerrohrschneider Juan Salgado. Er hat selbst 36 Jahre lang Zuckerrohr geschnitten und ist jetzt Präsident der Fundación La Isla. Die Stiftung unterstützt erkrankte Arbeiter und treibt die Forschung über die Ursachen der unkonventionellen Niereninsuffizienz voran.

Wissenschaft ratlos

«Wir haben es mit einem Notstand im öffentlichen Gesundheitswesen zu tun, aber wir wissen noch nicht genau, was eigentlich los ist», sagt die Biologin Rebecca Laws von der Universität Boston. Auch eine Studie, an der

sie mitgearbeitet hatte, fand keine klaren Gründe. Die meisten Forscher glaubten an mehrere Ursachen und dass sie zumindest teilweise etwas mit den Arbeitsbedingungen zu tun hätten.

Eine Hypothese geht davon aus, dass die auf den Zuckerrohrfeldern verwendeten Pestizide für die Krankheit verantwortlich sind. Aber auch die harten Arbeitsbedingungen kommen als Ursache in Betracht.

Die Männer schneiden oft zwölf Stunden lang bei bis zu 40 Grad Celsius das Zuckerrohr. Auf den Feldern gibt es kaum Schatten und nur wenig zu trinken. In Kuba beispielsweise, wo Zuckerrohr vor allem maschinell geerntet wird, ist die Krankheit noch nicht aufgetaucht.

Auch in El Salvador grassiert die Krankheit. Seit rund 15 Jah-

ren beobachtet der Arzt Ricardo Leiva steigende Patientenzahlen. «Wenn sie zu uns ins Spital kommen, können wir oft nicht mehr viel tun. Wir müssen Präventionsarbeit leisten und die Krankheit früher diagnostizieren», sagt der Nierenspezialist des Rosales-Hospitals.

Plausibel, aber nicht bewiesen

Eine von der Zuckerindustrie in Auftrag gegebene Studie der Universität Boston kam 2010 zu dem Schluss, dass es keinen wissenschaftlichen Beweis gebe, dass die Chemikalien und Arbeitsbedingungen die Niereninsuffizienz auslösen. Der Zusammenhang sei zwar plausibel, aber noch nicht bewiesen. Dazu seien weitere Untersuchungen nötig.

Im nicaraguanischen Chichigalpa leben fast alle Familien von

der Zuckerproduktion. Der grösste Zuckerhersteller der Region, Ingenio San Antonio, und der Rumhersteller Flor de Caña gehören der reichen Familie Pellas.

Entschädigungen will das Unternehmen den Arbeitern nicht zahlen, weiterbeschäftigt werden die erkrankten Männer aber auch nicht. Bei Protesten von ehemaligen Arbeitern marschiert die Polizei auf. «Die Regierung will nicht, dass bekannt wird, dass die Leute hier sterben wie die Fliegen», sagt Valdivia. Firmenchef Carlos Pellas steht dem immer autoritärer herrschenden Präsidenten Daniel Ortega nahe.

In Chichigalpa zerstört die Krankheit das soziale Gefüge. Weil die meisten Männer krank sind, können sie nicht mehr für

ihre Familien sorgen. La Isla – das Dorf inmitten der Zuckerrohrfelder, das der Stiftung ihren Namen gab – wird im Volksmund nur die «Insel der Witwen» genannt.

Auch Frauen sterben

«Viele Kranke wollen lieber sterben, als ihren Familien zur Last zu fallen», sagt Maria Eugenia Cantillano, deren Vater an Niereninsuffizienz starb.

Die hohen Medikamentenkosten treiben die Familien in den Ruin, für die teure Dialyse in der Hauptstadt Managua haben die meisten kein Geld. «Jetzt arbeiten schon Frauen auf den Zuckerrohrfeldern, um ihre Familien durchzubringen», sagt Cantillano. Auch sie werden krank. Chichigalpa wird langsam entvölkert. sda