



Auf Bauchgefühl und Intuition achten

Promotion

(Anzeige). Der Ausbruch des Coronavirus hat die Welt aus den Angeln gehoben und das Leben vieler Menschen steht noch immer Kopf. „Manche haben ihre tägliche Routine verloren, ihren Halt und das Vertrauen, sich im Rahmen veränderter Bedingungen auf ihr Bauchgefühl verlassen zu können“, stellt Stefanie Völler, Ergotherapeutin im DVE, dem Deutschen Verband der Ergotherapeuten, fest. *Ein Beitrag zum Welttag der Ergotherapie am 27. Oktober.*

Welche Bedeutung das Bauchgefühl in der Ergotherapie hat, wissen Ergotherapeuten durch ihre tägliche Arbeit in bestimmten Bereichen. Mit Feingefühl vorzugehen, ist bei ihren Interventionen ebenso nötig wie Zwischen- und Untertöne zu erfassen. Zusätzlich zu ihrem wissenschaftlich fundierten Vorgehen lassen sie sich daher von ihrem Bauchgefühl und ihrer Intuition leiten. Gleichzeitig befähigen sie ihre Patienten und Klienten, diese wichtige Fähigkeit ebenfalls zu nutzen.



Das, was Menschen als Bauchgefühl bezeichnen, ist anatomisch verankert und lässt sich wissenschaftlich erklären. Neurogastroenterologen befassen sich mit dem enterischen Nervensystem, dem sogenannten ‚Bauchgehirn‘. Sie gehen davon aus, dass Gehirn und Bauch über die Nervenverbindungen der Darm-Hirn-Achse miteinander kommunizieren und es so zu den als Bauchgefühl bekannten Wahrnehmungen kommt. Die wiederum drücken sich in körperlichen Symptomen aus. Wer kennt das nicht? Gefühle wie Angst, Stress oder auch schon ein Unwohlgefühl zeigen sich beispielsweise so: Der Bauch meldet sich mit Magenschmerzen oder es treten Übelkeit, Erbrechen oder andere Funktionsprobleme auf. Im Darm kann es Blähungen, Krämpfe oder Durchfall geben. Auch Entscheidungen ‚kommentiert‘ der Bauch. Passt etwas nicht, bekommt derjenige ein schlechtes Bauchgefühl. Ebenso verhält es sich im umgekehrten Fall: Menschen verspüren ein Wohlempfinden oder Glücksgefühle, haben beispielsweise ‚Schmetterlinge im Bauch‘. Wer sich darauf einlässt, den lenken seine Bauchgefühle in die Richtung, zu der das Innerste ‚ja‘ sagt.



Einfühlungsvermögen des Ergotherapeuten gefragt

Ergotherapeuten üben einen Beruf aus, der sehr vielschichtig ist. Das ist in ihrer Ausbildung begründet, wo sie neben Ergotherapie-spezifischem Wissen unter anderem aus der Medizin und Soziologie, psychologische und sozialwissenschaftliche Kenntnisse erlangen. Mit viel Einfühlungsvermögen bauen sie ein solides Vertrauensverhältnis zu ihren Patienten und Klienten auf. Das ist in der aktuellen Situation für viele Menschen wichtiger denn je. Sie haben existenzielle Sorgen, sind verzweifelt, weil sie keine Perspektive für sich sehen. Ängste – nicht zuletzt die vor dem Coronavirus – sind ebenso weitverbreitet wie weitere damit einhergehende Gefühle. Die Ergotherapeutin Stefanie Völler kennt solche Fälle und die Folgen dieser Gefühle aus der Praxis. Sie berichtet von einer berufstätigen Mutter, die mit Schwindelerscheinungen und Schmerzen in die Ergotherapie kam, nachdem organische Ursachen zuvor durch Tests bei Fachärzten ausgeschlossen wurden.

Ergotherapeutische Befragung mit Bauchgefühl

„Im Rahmen einer ergotherapeutischen Intervention spielen Diagnostik, Gespräche und Befragungen – sogenannte Assessments – auch zur Überprüfung des Therapiekonzepts immer wieder eine wichtige Rolle“, erläutert Stefanie Völler. Die Ergotherapeutin verlässt sich parallel zu diesem strukturierten Vorgehen auf ihr eigenes Bauchgefühl. Sie nimmt jedes Detail auf: Die Körperhaltung, Anspannung bei bestimmten Aussagen und die Ausstrahlung ihres Gegenübers. Die Ergotherapeutin veranschaulicht das an dem zuvor beschriebenen Fall: „In dem Moment, als die Klientin beim Erstgespräch das Wort ‚Angst‘ aussprach, war ihre Spannung im Raum spürbar“, sagt sie. Schnell war klar: Die Angst, sie oder ihre Kinder könnten sich und ihren herzkranken Vater mit dem Coronavirus anstecken, hebt über die körperlichen Symptome seither den Alltag dieser Patientin aus, sie ‚funktioniert‘ nicht mehr.

Ergotherapeutische Tools und Strategien

Dennoch war ‚wieder funktionieren‘ nicht das Ziel der Patientin, nachdem ihr klar wurde, dass sie in ihrem Hamsterrad aus Funktionieren, Arbeit und Familie versorgen ihre eigenen Bedürfnisse und die Signale aus ihrem Bauch ignoriert hatte. Das sollte sich jetzt, im Lauf der ergotherapeutischen Intervention, ändern. Es ist typisch für Ergotherapeuten, den Alltag ihrer Patienten und deren Betätigungen in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen zu stellen. Ein ergotherapeutisches Tool hierfür ist das Betätigungsprofil. Ähnlich wie in einem Tagebuch notieren sich die Patienten, welche Betätigungen und Handlungen ihren Alltag prägen. Dabei setzen sie sich vor allem mit ihren Empfindungen auseinander. Sie sollen auch Neues oder Aktivitäten, die sie von früher kennen, jetzt wieder ausprobieren und ebenfalls schauen: Wie fühlt sich dies oder jenes an? Was sagt der Bauch, tut etwas gut oder verschlimmert es die Krankheitssymptome? Mithilfe solcher Betrachtungen und Analysen des eigenen Empfindens schaffen es Patienten mit der Unterstützung ihres Ergotherapeuten, konsequent auf ihr Bauchgefühl zu achten. Und daraus resultierend eigene, neue

Routinen für ihren Alltag zu kreieren. Aufgabe der Ergotherapeuten ist es, parallel in die Familie hineinzuspüren und wahrzunehmen, wie sich die Veränderungen auf das Familiensystem auswirken. Mit Fragen und Reflektieren klärt sich vieles. Vielleicht auch, dass Kinder ihre Schulbrote gerne selbst zubereiten, wenn die Mutter dafür dann mit ihnen spielt, wenn sie keine Beschwerden hat. Oder Väter bereit sind, Aufgaben zu übernehmen – eben auf ihre eigene Art und Weise.