

**Ernst Juchli**

## **Handwerkskiste für die Körpertherapie am GFK**

In: GFK Texte 3, 1995, S. 46-50

### **Einleitung**

Im 4. Block des Energetischen Seminars der Ausbildungsgruppe 93/94 waren Christiane und ich einen halben Tag abwesend. Die TeilnehmerInnen mit den Fortgeschrittenen zusammen nutzten die Zeit, um einmal zusammenzutragen, was sie eigentlich im Bereich der Körpertherapie an Handwerkszeug haben oder nicht. Unser Auftrag lautete zudem, sie sollten auch ein Ordnungssystem vorschlagen für all die Übungen und Techniken, die ihnen in den Sinn kämen. Beim Zusammentragen der Stichworte, die die einzelnen Kleingruppen gefunden haben, waren wir dann wieder dabei. Wir waren alle erstaunt, was da alles zusammenkam. Ich habe dann beschlossen, die Liste der Techniken zu ergänzen und an der einen oder anderen Stelle zu kommentieren oder zu erläutern. Inzwischen sind drei Jahre vergangen, und ich mache jetzt noch mal einen Versuch, diese Stichworte zu ergänzen.

Mir selber fällt auf, dass ich in den Seminaren eher mehr Ideen habe als bei den konkreten Klienten. Es scheint in der realen Therapiesituation komplexer zu sein, mehr von mir scheint absorbiert zu sein durch Beziehung, eigene Unsicherheiten oder andere Suchprozesse, sodass ich nicht einfach so frei bin im Erfinden von Körperbegleitmethoden. Bei einigen von euch wird das grad umgekehrt sein: Ihr werdet mehr Ideen haben, wenn eine Beziehung, eine andere Person im Moment da ist. Ich stelle mir vor, dass ihr ab und zu wieder in dieser Zusammenstellung herumlest und euch das eine oder andere vergegenwärtigt. Am besten wäre es natürlich, wenn ihr in eurer RAG oder Übungsgruppe immer mal wieder auf das eine oder andere zurückkommt.

Wir haben damals die verschiedenen Übungen und Methoden nach einem kleinen Schema geordnet: Prozess-Einstiege, Körperbegleitmethoden, Abschlussübungen und dann noch Themen, die mit Mut oder Ähnlichem zu tun haben. Ich vermute, dass für die meisten der Einstieg das Schwierigste ist. Erfahrungsgemäss sind GFK-Leute im Begleiten relativ sicher, sofern sie mal begonnen haben. Die nächste Schwierigkeit scheint dann häufig zu sein, sich nicht zu sehr im nachhinein selber zu verunsichern. Das hat natürlich unmittelbar damit zu tun, ob ein inneres Einordnungssystem oder Überprüfssystem vorhanden ist, das da hilfreich oder halt nur verunsichernd ist. Sowohl ein enges GT-Konzept ("ja nicht direktiv"), wie auch ein psychoanalytisches "Schlechtes Gewissen" (z.B eng verstandene Abstinenz, nicht "ausagieren") oder ein eigenes Schlaufensystem können da bekanntlich sehr stören. Jetzt muss nur noch in Erwägung gezogen werden, die Interventionen müssten irgendeiner Autoritätsperson erklärt werden, und schon ist der Mist gefahren (wie wir in der Schweiz dazu sagen.)

Ich empfehle euch also dringend, in der Supervision und in den Übungsgruppen zu reden über eure Interventionen. Also nicht nur in den Schwierigkeiten und Problemen euch zu ergehen, sondern auch über den gewöhnlichen therapeutischen Alltag reden. "Ich hab dies und jenes gesehen und drum das und das gemacht." "Ich hab keine Ahnung, wie ich draufkam, aber gemacht habe ich dies und jenes, und es ist so herausgekommen. Vielleicht hat mich dies dazu gebracht." Sucht also, wie es alle guten TherapeutInnen machen, immer auch hinterher Erklärungen, Herleitungen. Überprüft die miteinander, machen sie Sinn, sind sie auch für jemanden Aussenstehenden verständlich. Wie könnte ich es deutlicher, klarer sagen, ...

Uns AusbilderInnen ist auch klar, dass die Theorieteile, die sich mit den "energetischen Aspekten" der GFK-Therapie befassen, noch nicht fertig ausformuliert sind. Einiges ist bruchstückhaft oder es ist zumindest die Konsensbildung als Gruppenprozess noch zu wenig weit fortgeschritten. Eine Schwierigkeit, die uns auch bewusst ist, ist die für manche Klientenzentrierten KollegInnen schlecht nachvollziehbare Einbeziehung der Körperinterventionen, des Körperdialogs, in den Personzentrierten Rahmen. Die für die GT wesentlichen Handlungsfragen kann man natürlich in der geübten Praxis viel deutlicher spüren - sofern man die Praxis erlebt. Blosser Lippenbekenntnisse überzeugen halt wenig. Das soll uns aber nicht davon befreien, uns auch im Reden und schriftlich deutlicher zu erklären. In

diesem Text will ich aber nicht zu den theoretischen Fragen Stellung nehmen. Ich möchte mich mit dem Füllen oder Betrachten der "Handwerkskiste" beschäftigen.

## **Einige Einstiegstechniken**

Die einfachste Art, in einer "Sitzung" zur Körperarbeit zu kommen, allgemeiner gesagt zum Energetischen Arbeiten, besteht sicher darin, dass gesprächsweise Themen gefunden werden, die mit dem Körper, der energetischen Befindlichkeit, zu tun haben. Dem Raum geben, überlegen, ob da auch Berührung oder eine Übung angebracht sein könnte, das ist wohl in den meisten Fällen die einfachste Variante. Dazu möchte ich auch diejenigen Fälle zählen, wo KlientInnen über ein Körpersymptom klagen. Das erleben wir ja auch in unserem Alltag, dass dann körperlich aufeinander Eingehen leichter fällt.

Im schwierigeren Fall ist zwar eine gemeinsame Bereitschaft zur Körperarbeit da, aber nicht ein dazu naheliegendes Thema. (Den Fall, dass im Moment bei der Klientin gar keine Bereitschaft zur Körperarbeit da ist, lasse ich weg.) Ich schlage vor, in unserer Handwerkskiste ein paar Fächer für die Einstiegstechniken einzurichten, in denen dann das entsprechende liegt.

Wir könnten fünf Fächer machen: 1. Check-up Anfragen, 2. Atem, 3. Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen, 4. Massageteile oder -formen, 5. Segment oder Chakra. Im entsprechenden Fall schlagen wir dann der KlientIn, in der Regel verbal, etwas aus einem dieser Fächer vor. Manchmal in einer Formulierung wie, "magst du etwas ausprobieren", manchmal mit einer Erklärung, warum grad diese Technik oder Übung interessant sein könnte.

### **1. Check-up: Anfragen an den Körper**

Wir wenden uns gemeinsam dem Körper zu, finden miteinander heraus, wo etwas spannend, bemerkenswert ist und lassen so gemeinsam Ideen aufsteigen für die Fortsetzung des Prozesses.

- Berührungen, verschiedene Stellen, mit unterschiedlichem Druck, verschiedene Arten, wie Streichen, Reiben, Drücken, ...
- Anschauen, wo es Lebendigkeit oder Leblosigkeit gibt
- Fragen, ob Klient Berührung wahrnehmen kann, wie nimmt er sich selber wahr?
- Temperatur erfragen und ertasten
- Hautfarbe und Farbunterschiede
- Pulsationen
- Segmentierung des Körpers
- Beweglichkeit überprüfen
- Energie- und Ladungsstatus aufnehmen: In welchen Körperregionen, in welchen Themen sind Energiespeicher? Wo ist die Ladung, wie könnte sie verfügbar werden, wie und in was könnte sie umgewandelt werden? Wo wäre es gut, Ladung zu haben oder einen Ladungsfluss? Bestehen in den Fragen Differenzen und Übereinstimmungen zum Klienten?
- Haltungsänderungen erproben
- Standfestigkeit, Gleichgewicht, betrachten, vielleicht mit den Balance-Scheiben (siehe weiter unten) oder anderen Grounding-Übungen
- blindes Gehen (wie in Charakterstrukturen)
- Abnehmen oder Verstärken
- Einnisten oder Ausfalten
- Stress-Positionen

### **2. Atem**

Manchmal kann es sinnvoll sein, gleich mit der Atmung zu arbeiten. Ich möchte die Gründe hier nicht aufzählen. Vielleicht ist es sinnvoll, in der Übungs- oder Supervisionsgruppe darüber zu reden.

- eigenen (der Therapeutin) Atem wahrnehmen, nach des Klienten Wahrnehmung seiner eigenen Atmung fragen
- Atem übernehmen

- Atem begleiten mit der Hand, den Augen, Atemziehen, Druck gegen den Atem, Status der Atemwelle aufnehmen und daran ein Stück weiterarbeiten
- verbundenes Atmen und dabei an verschiedene Varianten denken: sanfte oder verstärkte Atmung, rhythmisiert (fünf mal so - einmal anders), mit Augenkontakt oder ohne oder abwechselnd, ein- oder ausatmungsbetont
- innere Impulse der Therapeutin, wohin zieht es meine Hand?
- Versuche machen, ausgehend von dem aktuellen Atemmuster: andere Formen, andere Tempi, mit Tönen, mit Bewegungen, in verschiedenen Haltungen

### 3. Lockerungsübungen

Obwohl ich hier "Lockerungs-" schreibe und wir das ja auch anregen wollen, müssen wir damit rechnen, dass grad dabei etwas ganz anderes herauskommt. Vielleicht verspannt sich die Klientin, vielleicht erscheint ein Beziehungsthema. Dann müssen wir natürlich bereit sein, von unsrer Idee loszulassen und mit dem Prozess der Klientin zu gehen.

- Abklopfen
- Glieder (Arme, Beine, Kopf) ziehen und bewegen, Gelenke lockern
- Schaukeln, Wiegen
- Hüpfen oder ähnliche Gymnastik
- Baumatmung
- Balance Scheiben: Eine Scheibe liegt auf einer etwas abgeflachten Halbkugel, Durchmesser ca. 30cm, auf der man stehen und balancieren kann oder halt sich ängstigen und verkrampfen. Das Ganze kann eher zur Lockerung, aber auch als Groundingübung oder Vertrauensübung (Hilfe annehmen) angesehen werden.

### 4. Massagen

- Orgonomymassage, je nachdem die anregende oder die beruhigende (Zur Erinnerung: das ist die Massage, bei der man sich den Körper als Schlauch vorstellt.)
- Kopf-, Gesichts- oder Fussmassage oder dort, wo ein beziehungs-mässig einfacher Körperteil ist, weitere Massagen: bei Massagen, die nicht aus einem Thema heraus entstanden sind, ist es meist gut, ihnen eine klare Bedeutung zu geben. Beispiele dafür: zur Entspannung, zur Stabilisierung von ..., den Unterschied zwischen vorher-nachher feststellen, auf die Beziehung achten, etwas beleben, usw. Wenn wir die Bedeutungsgebung unterlassen, ist es leicht möglich, dass sich die KlientInnen beziehungs-mässig oder in eigenen Phantasien verlieren. Sie sind ja in einer Psychotherapie und nicht in einer Sportmassage, die diese Bedeutungsgebung automatisch enthält, also werden sie in irgendein Muster fallen - und vielleicht halt grad das, welches nicht sinnvoll ist, weiter gestärkt zu werden.

### 5. Segmente, Chakren

Ich möchte dran erinnern, dass sich das Konzept der Segmentierung des Körpers, das in erster Linie von W. Reich herkommt, gut dafür eignet, Separierungen oder Integration in der Längsachse der Klientin anzuregen, zu unterstützen. Wir können auch helfen, bestimmte interne, eher intrapsychische, Themen anzuregen, so wie sie in der speziellen Klientin "körperlich gelagert" sind. Das Konzept der Chakren eignet sich im Gegensatz dazu sehr für das Anregen der Innen-Aussen-Pulsation, für Beziehungsthemen. Häufig neigen wir mit der bestimmten Klientin eher zum einen oder anderen. Ich würde empfehlen (als grobe Leitlinie), darauf zu achten, bei allen beide Konzepte etwa gleichmässig zu Hilfe zu nehmen. Ein Beispiel: Bei einer deutlich segmentierten Klientin, der Name sagt's ja schon, beachten wir viel eher das zugehörige Konzept, aber grad bei den Segmentierten ergibt sich häufiger eine interessante Wende über die Innen-Aussen Pulsation, die bei einem quantitativen Sprung auch einen qualitativen in der Segmentierung mit sich bringen kann.

Wenn unklar ist, ob mit Chakra oder Segment oder Thema begonnen werden soll, können die beiden ersten Übungen hintereinander gemacht werden.

- Die Chakren können gut angefragt werden über Pulsationsübungen (speziell Schulter, Hände, Becken)
- Die Segmente können wir anfragen über Längswellen durch den Körper, ausgelöst durch rhythmische Bewegungen an den Beinen oder am Kopf
- das uns interessierende Chakra oder die beiden benachbarten anregen mittels Berührung, Massage oder Thematisierung
- Übungen zu einem Chakra oder Massage der zugehörigen Körper-Region. Es sind dies vor allem Pulsationsübungen aller Art
- Übungen zu einem Segment.

## Einige Begleittechniken

Beim Begleiten irgendwelcher Prozesse, insbesondere also auch von Körperprozessen, ist es wesentlich, mitzukriegen, in welchem Arbeitszustand die Klientin ist oder in welchen es sie zieht. Unter Umständen ist es sogar gut oder notwendig, sie bei der Suche danach oder beim drin-Verweilen-Können zu unterstützen. Das ist natürlich selber ein grösseres Thema, welches ich hier nicht weiter ausführen will. Ein paar Stichworte will ich aber je ausführen zu den einzelnen Begleittechniken, da ich annehme, dass doch das eine oder andere vor lauter häufigem Nichtgebrauch vergessen geht.

- dynamischer Widerstand: beim Druck auf ein muskuläres System wird drauf geachtet, dass er ungefähr gleich gross ist wie der von der Klientin ausgeübte. Die Kraft soll nicht genau gleich sein, eher um den Wert "herumspielen"
- verbales und körperliches Nachfragen: einen Körperteil, eine Berührungsart, einen bestimmten Druck oder eine bestimmte Bewegung auswählen und dort auf Antwort warten, ev. die fast genau gleiche Berührung öfters wiederholen, bis eine Reaktion kommt, sei sie dann körperlich oder verbal.
- sich Leitenlassen durch somatische Resonanz: Resonanz ist ein Schwingungsphänomen. Wie wir aber wissen, sind wir nur in der Lage, durch gewisse Schwingungsfenster (bestimmte Frequenzen) wahrzunehmen. So ist ja etwa nur ein ganz kleiner Ausschnitt der elektromagnetischen Wellen für das Auge sichtbar. Andere Schwingungsfenster nehmen wir als Stimmung wahr, wiederum andere als Bedürfnis, uns in eine bestimmte körperliche Haltung oder Bewegung zu begeben. Es entstehen Berührungsimpulse, Bilder und andere Phantasien können aufsteigen, wir können Gefühle, auch Schmerzen kriegen. Die (lernbare) Kunst besteht, übrigens wie beim Zuhören auch, darin, Resonanz zwischen KlientIn und TherapeutIn zu unterscheiden von einem fast ausschliesslich inneren Geschehen der Therapeutin. Selbstverständlich sind das immer Mischphänomene, aber trotzdem gibts die qualitativ und quantitativen Unterschiede. Vielleicht lest ihr auch wieder mal was nach in euren Ausbildungsunterlagen über die Bindungsarten! Konkret wird dies alles meist bedeuten, dass wir mit den Bewegungen und Wellen und Intensitäten der Klientin mitgehen durch unsere Berührung, unsere Mit-Bewegung, unsere Körperwellen in der Nähe oder beim Körper der Klientin.
- Töne begleiten, übernehmen: trivial zu verstehen, schwierig zu machen
- Ladungsverteilung beachten: mit Ladung meinen wir diejenige Energie, die für eine bestimmte Aktion verfügbar ist, etwa für Bewegung, für Gefühlsausdruck, ... Vom Beachten dieser Verteilung her ergeben sich mögliche Anfragen oder Dialogaufnahmen. Zum Wahrnehmen dieser Ladungsverteilung kann man auch anderes als die Augen nehmen, wie ich beim Stichwort Resonanz etwas erläutert habe. Es können sich daraus auch verbale Themen ergeben. Klientin und Therapeutin können (in der Regel mit Absprache) auf Ideen wie besser verteilen, eher ent- oder aufladen usw. kommen
- Schockimpulse: (siehe dazu auch im Ausbildungsteil Charakterstrukturen die speziellen Körperübungen für mittlere Strukturen): vor allem - immer nach Absprache. Sie ergeben einen deutlichen Impuls in die Wellenkonfiguration der Klientin und sind entsprechend immer in ihren Gesamtauswirkungen oder, anders gesagt, in ihren vielfältigen Auswirkungen interessant: muskuläre - , Empfindungs-, Gefühls-Wellen. Sie können vorhandene Muster sehr verstärken und dadurch deutlich machen, oder sie im Gegenteil deutlich verändern.
- Ziehen beim Einatmen und andere schon weiter oben genannte Atembegleittechniken.

- Übungen zum Fallenlassen: Muskel oder Körperteil anheben und loslassen. Manchmal ist es gut, das mit mehreren oder vielen Wiederholungen zu machen, bis sich Sicherheit und erst damit auch Wohlgefühl einstellt. Genauso wie es in der Regel sanfte und kräftige, langsame und schnelle Berührungen, Bewegungen geben wird, wird es auch haltende und "fallenlassende" Berührung geben.

- Wut und Agressionsarbeit: klientenzentriert, dynamischer Widerstand, somatische Resonanz sind auch hier nötig und wirksam.

- das eigene Gesicht (irgendeinen Körperteil) der Klientin oder auch das der Therapeutin von der Klientin berühren lassen: In der klientenzentrierten Körperarbeit können die üblichen aktiv-passiv Rollen auch ändern, genau so wie es auch im Gespräch vorkommen soll, dass die Therapeutin etwas erzählt und nicht nur immer zuhört.

- paradoxes Atmen, chaotisches Atmen: Dies zur Erinnerung, dass die Richtung, die Intention der Atembegleitung (bitte aus der somatischen Resonanz heraus) nicht immer zu regeltem, ausgewogenem und ähnlichem Atem führen kann, sondern durchaus auch mal zu solchen Phasen.

### **Einige Abschlusstechniken und -übungen**

Grad beim körperlichen Arbeiten ist es wichtig, vor Sitzungsende auf genügend Zeit zu achten. Oft sind wir ja nur über einen Aspekt in Resonanz, es kann sogar auch grad eine Phase sein, wie sie immer wieder vorkommt, in der wir uns grad beziehungs-mässig verloren haben. Wir müssen dann die Beziehung explizit wieder aufnehmen oder uns über andere Aspekte noch bereden oder körperlich noch etwas ausgleichen oder abschliessen. Um aber miteinander herauszufinden, was es noch braucht, ist meist eine deutlich angesagte Zeitäsur notwendig. Es ist klar in der Verantwortung der Therapeutin, auch an die Zeit nach der Sitzung zu denken: Wie kommt die Klientin nach Hause, was erwartet sie dort. Auch wenn die Klientin scheinbar ganz gewöhnlich spricht und sich bewegt, müssen wir eine Zeitlang draufachten, ob nicht der erste Eindruck täuscht. Wie sehen die Augen aus, nimmt sie wirklich "Alltags"-Augenkontakt auf, so wie sie es sonst auch kann oder macht sie das nicht? Manche dieser unten bezeichneten Techniken haben den wichtigen Zweck, eine Art "Verdauung" des Erlebten anzuregen: sich Zeit lassen, nachklingen lassen; Erlebnisse, nicht nur ihre Bewertung, dürfen sich im Nachhinein verändern; es können von selbst oder durch eine Tätigkeit neue Verbindungen entstehen; ... Auch für uns ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen, nicht in Spannung, gar Angst zu verweilen. Erwartungen an die Klientin, die ja trotz "klientenzentriert" ab und zu aufkommen, jetzt spätestens weglegen. Auch wir brauchen dafür Zeit und vielleicht ein paar Worte. Sofern wir zur Ruhe kommen, sind die Techniken leicht auszuführen. Ich möchte also nicht viel dazu schreiben.

- Ausstreichen: bei Erdungs-, Verkörperungs-Prozessen eher von oben nach unten, bei Erhellungs-, Neufindungs-Prozessen eher von unten nach oben

- Halten, nicht Fest-Halten

- Handauflegen

- Zentrieren: eine für den vergangenen Prozess wesentliche Körperstelle berühren, symbolisch eine Bewegung noch mal andeuten, "dort" hinschauen, das Wort sagen, den Ton machen.

- Ankern, sichern (hoffentlich bei uns allgemein bekannte NLP-Techniken)

- sorgfältig ins Hier und Jetzt zurückkommen (siehe Focusing)

- Sammeln und zusammenfassen

- den Weg gemeinsam noch einmal gehen

- Übersetzen in den Alltag, Übergänge schaffen

- action step

- Hausaufgaben

- Metaphern

- speziell für Gruppen: Chakrentanz, Energiekreis

### **Häufige, allgemeine Schwierigkeiten**

Ich denke, die meisten der folgenden Themen kennen wir alle. Ich selber auch. Ich schreibe sie auf, weil ich meine, es sei gut, uns über sie Gedanken zu machen, wenn wir nicht grad in ihnen drinstecken. (Vergleiche dazu die Theorie der Einbrüche in den GFK-Charakterstrukturen.)

- beweglich Standhalten in atmosphärisch schwierigen Situationen
- selber Instruktionen sagen und durchsetzen
- vom Sehen in die Handlung kommen
- Mut, dem Handlungsimpuls nachzugeben (sich überlassen gilt manchmal auch für TherapeutInnen)
- persönliches Wissen darüber, was den eigenen Handlungsimpuls hemmt
- umgekehrt auf Handlungen verzichten, obwohl Impulse dazu da sind. Bei welchen Impulsen kann ich schwer verzichten? Z.B. bei gewissen Gefühlen, bei einer Chance zu belehren, ...
- was den Wunsch nach klaren Konzepten betrifft: was wäre für mich selber klar? Was wäre klar für wen? Welche Bedingungen muss also die gewünschte Erklärung im konkreten Fall erfüllen? Wenn wir mal soweit sind, haben wir die Erklärung schon fast erfunden (ihr müsst dann eine Zeitlang denken - "ge-funden") Denkt daran, dass klare Konzepte über Menschen und ihre Beziehungen bestenfalls klare Konsensbildungen sind, oft aber nur getarnte Vorurteile. Vielleicht müsst ihr auch den Konstruktivismus repetieren. Die "Alten" müssen wieder mal nacharbeiten.
- Spannungs-, Ladungsformel besser kennen. Dieses Erklärungsmodell geht aber nur in Körpertherapiekreisen. Andernorts kommt man damit bekanntlich in Teufels Küche, respektive man muss es des langen und breiten erklären, und wer mags schon hören?
- Übungen zum "Reden - Berühren - Zwischenland"
- Experimentieren mit Stimme und Tönen
- Stress-Übungen: Wer selber nicht viel Erfahrung damit in der Eigentherapie gemacht hat, tut gut daran, in der Übungsgruppe (von der ich so tue, wie wenn es sie überall gäbe), viel davon nachzuholen. Literatur dazu gibt es bei den Bioenergetikern. Bitte eher in homöopathischen Dosen verwenden - die Stress-Übungen, nicht die bioenergetische Literatur.
- immer wieder üben, wie wir den Abstand zum Klienten oder die Beziehungsintensität verändern können. Als häufig vorkommende Verfahren möchte ich die Haltungsänderungen, die Atmungsänderungen und die Variation des Blickkontakts erwähnen.
- häufiger die "Kugelübungen" machen: Kugel zwischen sich und Klientin, um beide, um eine Teilgruppe, ...

### **Bedürfnisse an Ausbilder**

Ich will nicht unterschlagen, dass beim Zusammentragen von Werkzeugen in dieser Gruppe auch Wünsche an uns Ausbilder gekommen sind.

- mehr zuschauen können: Demonstrationen mit Kommentaren
- viel Üben in Kleingruppen, auch ausserhalb der Seminarien
- Fragen haben dürfen: offenbar schleicht sich immer wieder das Gefühl ein, dass Nachfragen ein Zeichen von Inkompetenz sei. Ich finde das nicht. Fragen ist vor allem ein Zeichen von Interesse, von persönlicher Auseinandersetzung.
- von Zeit zu Zeit auffrischen, nachfragen
- Bedürfnis nach integriertem Konzept: "Personzentriert-Charakterstrukturen-Bindungsarten-Energetische-Betrachtungsweise". Und alles in einer Sprache, die intern praktikabel und sympathisch ist und trotzdem von KollegInnen aus verwandten Richtungen, insbesondere ÄrztInnen, verstanden wird. Und überhaupt!

### **Persönliche Schlussbemerkung**

Ich bin mir unsicher, ob es nicht gar viel Technik geworden ist oder ob ich sie umgekehrt nicht in gar viel Worten ersäuft habe. Da ich annehme, dass kaum jemand diesen Text brav von vorne nach hinten liest, möchte ich hier hinschreiben, dass man ihn sich doch portionenweise vornehmen soll. Sonst wird es sicher gar zu langweilig und zu gleichförmig. Worauf dann ja alles, worum wir uns bemüht haben, es zusammenzutragen, nur wieder zum Hirn rausfällt. Und das würde mich dann doch wiederum reuen.