



Sanfte Griffe heilen stechende Schmerzen

Oft lag Sybille Pächter* nachts wach und konnte nicht schlafen, zu stark waren ihre Schmerzen in der Schulter und im Nacken. Nur mit Hilfe von Schmerztabletten fand die aktive Frau Ende Dreißig Ruhe. Ihr behandelnder Hausarzt empfahl dauerhafte Krankengymnastik am Gerät, doch leider blieb die Linderung aus. Sybille Pächter hörte: „Wenn Sie dies nicht regelmäßig tun, kommt der Schmerz wieder!“ – Aber die Schmerzen waren gar nicht weg! Frau Pächter fühlte sich so schlecht, dass es ihren Alltag beeinträchtigte: sie war oft müde, wurde trotz vieler Medikamente immer wieder von starken Schmerzen geplagt und glaubte sich in ihrer Behandlung nicht richtig aufgehoben.

Zu diesem Zeitpunkt lernte sie Miso Zaric kennen. Der Physiotherapeut wurde ihr empfohlen, weil er außer der klassischen Manuellen Therapie die ISBT- Bowen -Therapie anbietet. Sybille Pächter hatte bisher nie davon gehört. Aber sie probierte die neue Methode aus – mit Erfolg! „Es waren nur einige sanfte Griffe an der Schulter und am

Hals. Ich konnte liegen, und die Behandlung war vollkommen schmerzfrei!“, freut sich Frau Pächter noch heute.

Die ISBT-Bowen-Therapie stimuliert das körpereigene „Reparatursystem“, indem sie dem Körper hilft, wieder in Balance zu kommen. Im Gegensatz zur klassischen Physiotherapie setzt die Bowen-Therapie darauf, Verklebungen zu lösen und so den Körper ganzheitlich wieder in Fluss zu bringen. Die Faszien spielen dabei eine entscheidende Rolle. „Das sind die Hüllen um die Muskeln. Bei dauerhaften Verspannungen und Schmerzen verkleben sie, so dass das umliegende Gewebe erstarrt“, erklärt Miso Zaric. Diese Verklebungen erzeugen weitere Schmerzen, selbst wenn die muskuläre Ursache längst behoben ist. „Es ist wichtig, dass die Lymphe wieder ungehindert fließen können. Nur dann lassen die damit einhergehenden Schmerzen fühlbar nach“, so Herr Zaric. Diese Erfahrung machte auch Alexander Steiner.* Der viel beschäftigte Geschäftsführer einer Düsseldorfer Agentur trieb in seiner Freizeit oft Ausgleichssport, bis

ihn mehrere Hexenschüsse zur Ruhe zwingen. Weder sein Hausarzt noch sein Orthopäde fanden eine physiologische Ursache, so dass man ihm Manuelle Therapie beim Physiotherapeuten verschrieb. „Nachdem ich direkt auf der Liege des Krankengymnasten einen weiteren Hexenschuss erlitten hatte, war klar, dass dieser klassische Ansatz nicht weiterführte“, resümiert Alexander Steiner. Ein Bekannter empfahl dem 52-jährigen die Bowen-Therapie. „Miso Zaric stellte von Anfang an die richtigen Fragen. Er weiß stets sehr genau, was er tut“, ist sich der Unternehmer sicher.

Entspannt ganzheitlich und nachhaltig

Durch gezielte Handgriffe stimuliert der Behandler während der Bowen-Therapie Schlüsselstellen an Muskeln, Sehnen und Bändern. Die Patienten erleben die Griffe als wohltuend. Sie entspannen den Körper ganzheitlich und nachhaltig. Alexander Steiner war tief beeindruckt: „Es ist ein wenig so, als würde Zaric tatsächlich durch deine Muskel- und Gewebestrukturen hindurchblicken. Er ist jederzeit in der Lage, seinen Patienten einzelne Griffe und den jeweils damit einhergehenden Wirkungszusammenhang zu erläutern.“

Verursacht werden muskuläre Verspannungen und Schmerzen oft durch anhaltende Fehlhaltungen beispielsweise am Arbeitsplatz oder nach operativen Eingriffen. Damit die Patienten schmerzfrei bleiben, berät Miso Zaric sie gerne: „Zunächst erkläre ich ausführlich, wie es zu der hohen Anspannung im Körper kommen konnte. Gemeinsam überlegen wir dann, was die Patienten in ihrem Alltag ändern können, um eine erneute Fehlhaltung zu vermeiden.“

Wichtig: Das Vertrauen der Patienten

Miso Zaric erklärt die Bowen-Therapie nicht nur seinen Patienten, sondern auch den Teilnehmern seiner Workshops. Als langjähriger Dozent an der ISBT-Bowen-Therapie-Schule ist er ein gefragter Experte für die Ausbildung neuer Bowen-Therapeuten in Deutschland. „Bisher gibt es in Deutschland wenige Therapeuten, die sich auf diese Form der Behandlung spezialisiert haben. In Australien – dem Heimatland der Bowen-Therapie – ist sie längst etabliert“, erläutert Zaric. „In meiner Praxis bilde ich selbst Bowen-Therapeuten aus. Dabei lege ich äußersten Wert auf eine hohe Qualität.“

Wichtig sind dabei außerdem das Vertrauen der Patienten in die neue Behandlungsmethode und eine gewisse Portion Offenheit. Alexander Steiner bestätigt: „Diese besondere Fähigkeit Kompetenz und Vertrauen zu vermitteln, hat mir sehr geholfen, mich auf die Bowen-Therapie einzulassen.“ Offenheit brachte auch Hanne Reiter* mit: „Ich habe mich trotz großer Skepsis zu der Bowen-Therapie bereit erklärt.“ Die agile Frau in den besten Jahren kam direkt mit mehreren „Baustellen“ wie Kalkablage-

rungen in den Schultern und Beingelenken sowie mehreren Bandscheibenvorfällen. In der Physiotherapie galt sie nahezu als austherapiert. „Ich konnte gar nicht glauben, dass diese Griffe helfen sollten!“, sagt Hanne Reiter. „Ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, dass mir durch die kurzen Berührungen an Stellen, die gar nicht schmerzten, nicht geholfen werden kann.“

Diese Reaktion hört Miso Zaric oft. Viele seiner Patienten erleben die Bowen-Therapie als so unspektakulär und wenig invasiv, dass sie ihr jegliche Wirkung absprechen. Dass es sehr wohl zu einem Effekt kommt, zeigen die mal mehr, mal weniger deutlichen Nachwirkungen. Denn es kann – ähnlich wie bei der Homöopathie – zu einer Erstverschlimmerung der Symptome kommen. „Nach der ersten Behandlung hatte ich eine starke Erstreaktion in Form einer Migräne“, erinnert sich auch Sybille Pächter. Doch dann ging es ihr merklich besser. „Inzwischen brauche ich keine Schmerzmittel mehr, und nach jeder Therapie geht es meinen Schultern besser“, sagt die berufstätige Mutter zufrieden.

Schmerzen: positive Begleiterscheinung

Auch Hanne Reiter ist sich sicher, dass ihr trotz einer ebenfalls deutlichen Erstreaktion eine Menge Schmerzen erspart wurden: Erschrocken habe ich mich dann, dass mir nach der Behandlung schwindelig wurde und die Schmerzen teilweise am nächsten Tag sogar noch heftiger waren. Inzwischen weiß ich, dass sich mein Bowen-Therapeut über diese Begleiterscheinungen freut, da es ein positives Zeichen für den Heilungsprozess ist, und ich denke selbst, das mir dadurch einige Schmerzen erspart geblieben sind.“

Alexander Steiner ist als Bowen-Stammkunde inzwischen wieder in der Lage, Hexenschuss-frei sämtliche Sportarten auszuführen, die ihm lange verwehrt waren. Er freut sich: „Von Laufen über Golf und Tischtennis bis zuletzt wieder zum Skifahren, es ist gut zu wissen, dass Miso Zaric und Bowen mich weiterhin mobil halten werden.“



Nadine Hagemus-Becker

* Namen von der Redaktion geändert



Miso Zaric

Dozent für ISBT Bowentherapie
Physio- und Manualtherapeut
www.physiotherapie-zaric.de