Zeitschrift: Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen

Herausgeber: Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel

Band: 10 (1983)

Heft: 1

Artikel: Körperarbeit während des medikamentenlosen Drogenentzuges

Autor: Schälin, Liliane

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-799867

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körperarbeit während des medikamentenlosen Drogenentzuges

Bevor ich beim Verein Drogenhilfe angestellt wurde, arbeitete ich während längerer Zeit mit drogenabhängigen Frauen in Untersuchungshaft. Mit meiner Arbeit versuchte ich, ihnen einen neuen Zugang zu ihrem Körper zu ermöglichen. Eine schwierige Aufgabe angesichts der Tatsache, dass in der Drucksituation der Untersuchungshaft kaum ein Gefangener auf Medikamente verzichten kann, um seine körperlichen und psychischen Gefühle zu überdecken. Durch kleine Erfolgserlebnisse wuchs meine Überzeugung, dass der Drogenabhängige über ein neues Erleben seines Körpers wieder Freude an sich gewinnen kann. Ich wollte mich dieser Aufgabe weiter widmen; doch schien mir die Atmosphäre im Gefängnis nicht geeignet um sinnvolle Körperarbeit mit Süchtigen zu machen.

Seit Bestehen der CIKADE habe ich nun mehrere Entzüge begleitet und bin mit vielen Süchtigen in Kontakt gekommen, die bei uns einen Schritt gemacht haben, von ihrer Sucht loszukommen. Immer wieder stelle ich fest, dass Drogenabhängige die Beziehung zum eigenen Körper verloren haben. Die körperlichen Reaktionen während des Entzuges werden als lästige Funktionsstörungen häufig abgespalten und objekthaft erlebt. Dies äussert sich in Bemerkungen wie: "Meine Beine sind zum Wegwerfen" und ähnlichem.

Durch den Entzug gerät nun aber der ganze Körper in Aufruhr. Diese Bewegung erfasst auch die psychische Ebene. Die neuaufkommenden Gefühle bringen den Drogenabhängigen in der ohnehin belastenden Situation des Entzuges aus der Fassung.

Körperarbeit ist ein ausgezeichnetes Instrument, um an der gestörten Beziehung von Leib und Seele zu arbeiten. Eine bewährte Methode zur Vermittlung eines neuen Körpergefühles, die auch die psychische Ebene miterfasst, ist die Massage. Dazu ein Beispiel:

S. ist auf Heroinentzug. Sie hat den zweiten Entzugstag hinter sich. Sie klagt über Rückenschmerzen und regt sich sehr darüber auf. Ich biete ihr eine Massage an und sie freut sich darüber. Ich gehe mit ihr in einem Raum wo es angenehm warm und ruhig ist. Ich bereite mich konzentriert darauf vor, indem ich meine Hände mit Massage-Oel einreibe, um sie warm und weich zu machen. Kalte Hände würden S. noch mehr zum Frösteln bringen und erschrecken. Ich sage S., dass sie versuchen solle, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren, damit sie erfährt, dass ich auf ihren Rhytmus der Atmung eingehe. Ich merke, dass sie entspannt ist und gleichmässig atmet. Sie reagiert, wenn etwas weh tut und reagiert auch, wenn sie es als schön empfindet. Der Schmerz ist plötzlich nicht mehr im Vordergrund. Ich sage ihr, dass ihr Rücken durch die Massage durchblutet wird und sich die Haut dadurch rötet. Sie fühle sich wärmer und entspannter und es sei zum ersten Male, dass sie massiert werde, sagt sie. Ich schliesse langsam ab und wir kommen weiter ins Gespräch.

Bevor wir aus dem Raum gehen sagt S. "dass es schaurig guet to het und sie sich vil entspannter fühli." S. fragt mich in den 15 Tagen noch weitere Male von sich aus, ob ich ihr eine Massage mache und ist immer mehr interessiert, was für Muskeln und Wirbel und Knochen in ihr sind. Ich erkläre es ihr und sie lacht und meint, sie habe sich noch nie Gedanken darüber gemacht.

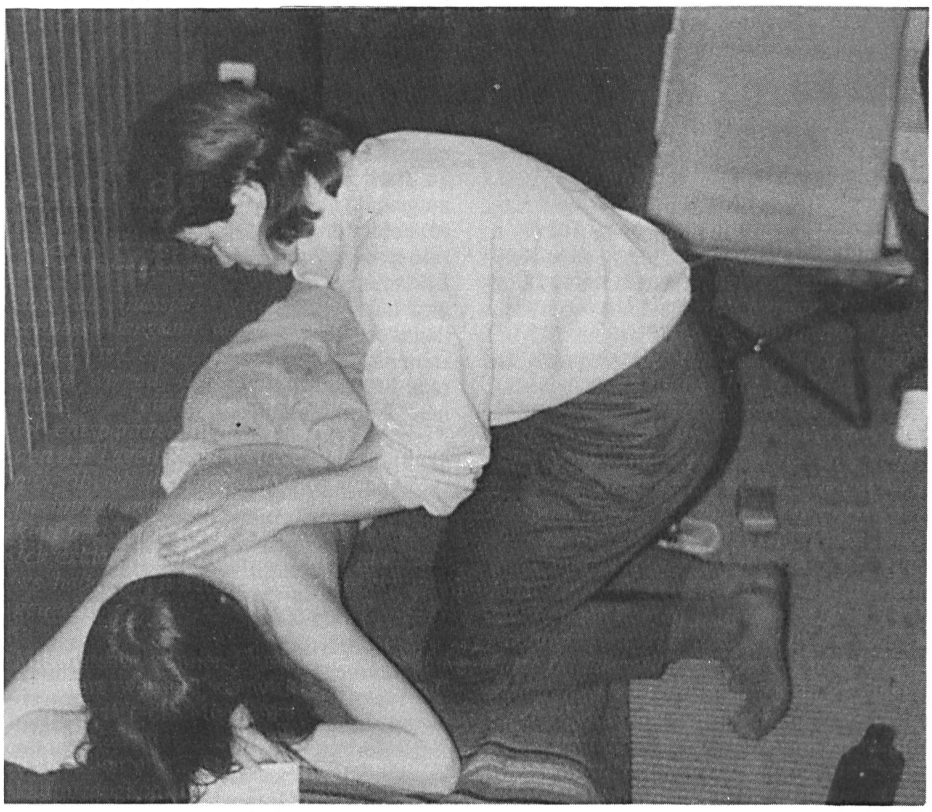
Mit Massage können Entzugsbeschwerden gelindert werden, sie wirkt entspannend und schafft die Möglichkeit eines unmittelbaren Kontaktes. Über Massage mit jedem Klienten in Kontakt zu kommen ist kaum möglich. Die Nähe bringt zum Teil auch Angst mit sich und stellt deshalb für einige eine Überforderung dar.

Es gibt aber noch andere Mittel, um etwas Neues mit seinem Körper zu erleben. So denke ich zum Beispiel an einen Abend in der Entzugsstation, an dem wir alle zusammen unsere Füsse entdecken wollten:

Wir füllten ein Becken mit heissem Wasser, ein Becken mit kaltem Wasser und ein Becken mit warmem Wasser. Im heissen Becken fügten wir noch Kamille bei. U. wollte zuerst ins Becken steigen, wir anderen fünf sassen ringsum und amüsierten uns zuzuschauen. U. schrie, wie heiss das sei und lachte dabei, stieg in's kalte Wasser und verzog sein Gesicht zur Grimasse. Der ganze Körper kam in Bewegung. Nun stieg er weiter ins warme Wasser und erlebte, wie entspannend das wirkte. Nun sollte er noch seine nassen Füsse mit Salz einreiben, um sie ganz fein zu machen, und anschliessend mit Massage-Oel. Uh das brennt, meinte er, fühlte aber langsam, wie fein die Haut wurde. Er schaute seine Füsse an und stellte fest, dass er eigentlich recht lange Zehen habe, was so tönte, als schaue er sich zum ersten Mal seine Zehen an. Er bemerkte viel Neues an seinen Füssen und steckte die anderen Gruppenmitglieder an, ihre eigenen Entdeckungen zu machen. Die Füsse wurden untereinander verglichen. Der eine hatte nun wärmere Füsse, der andere spürte noch keinen Unterschied, usw.

Nachdem wir alle unsere Füsse gebadet hatten, malten wir sie uns gegenseitig an, machten davon Fussabdrücke auf einem Blatt Papier und hängten es an der Wand auf. Viel Lachen und viel Nähe herrschte untereinander und wir hatten alle den Plausch zusammen an diesem Abend.

Ich möchte meinen Artikel mit einem Zitat von Walter Sorell schliessen:

"Wir wissen heute, dass die Gebärde vor der Sprache da ist. Ehe Zungen und Lippen ein Wort zu formen vermögen, malen Hände, Arme und Gesicht unsere Gedanken und Gefühle in der unbewussten Form der Bewegung. Jede Geste ist eine symbolische Redeform und erreicht als solche den Mitmenschen rascher als das Wort, das der Sprache der Tatsachen angehört."

Liliane Schälin
Bewegungspädagogin