

# Nervöse Unruhe und Muskelverspannungen

Joint = Gelenk, Release = Loslassen, locker werden. Es handelt sich um eine neue Form der ganzheitlichen Körperarbeit. Sie arbeitet mit wiegenden, punktuellen, wellenartigen und rhythmisch-bewegenden Massagegriffen am ganzen bekleideten Körper. Diese Art der Körperarbeit vereint den Ansatz des in jedem Menschen innewohnenden Gefühls für das Ur-element Wasser mit der gezielten Arbeit an Gelenken und Meridianpunkten. Joint-Release ist sowohl Gelenklockerung als auch Mobilisation, die über den Körper direkt mit dem Nervensystem arbeitet. Da der menschliche Körper zu ca. 80 % aus Wasser besteht, finden die Wellenimpulse sofort ihren Niederschlag – sie lösen im Inneren eine Erinnerung an die sanften Bewegungen und an die Geborgenheit im Mutterleib, im Fruchtwasser, aus. Gelöst werden nicht nur oberflächliche akute, sondern auch chronische körperliche Verspannungen und seelische Anspannungen, die schon seit Jahren im Körper gehalten werden.

**Patientin** 39 Jahre, Sekretärin

**Anamnese** Frau S. klagt über ein starkes Gefühl der inneren Unruhe, die sie als Vibration im Inneren beschreibt, die von außen unsichtbar bleibt. Dieses Gefühl hindere sie daran, klare Gedanken zu fassen, raube ihr die Freude am Leben. Sie fühlt sich oft müde und empfinde ihren Schlaf als nicht erholsam. Langjährige Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führten zu Bewegungseinschränkungen.

Ich habe insgesamt von Frau S. den Eindruck der Abgeschlagenheit und Energielosigkeit. Der Blick von Frau S. ist traurig und leer, der Teint wirkt fahl, die Haut im Gesicht unrein, die Haare stumpf, gespalten und brüchig und ihr Schilderungen werden durch viele Seufzer unterbrochen. Das sind für mich Hinweise auf jahrelange Dysbalancen in den Elementen Wasser (Blasen- und Nierenmeridian) und Holz (Leber- und Gallenblasenmeridian), die im Wandel des Jahreskreises mit den anderen Meridianen korrespondieren und zu Ungleichgewichten führen. Aufgrund meines Eindrucks, dass es sich um schon lang andauernde Blockaden handelt, schlage ich Frau S. drei Joint-Release-Sitzungen im Abstand von jeweils drei Wochen vor. Ich halte bewusst den Abstand zwischen den Sitzungen etwas



größer, um einen Coaching-Prozess integrieren zu können, da sich die erfahrene Weite und Freiheit des Joint-Release sofort in veränderten Sichtweisen und dem Wunsch der Umsetzung von Neuem im Leben ausdrücken kann, was zu einer neuen, positiveren Lebenseinstellung führen kann.

**Erster Termin** Frau S. kommt direkt von ihrer Arbeit in die Sitzung. Sie ist innerlich aufgewühlt. Es gab an diesem Tag eine Auseinandersetzung mit ihrem Chef. Ihr Resümee: „Ich kann ihm nichts recht machen, ständig nörgelt er an mir herum, ich mache Überstunden ohne Ende, ich kann das nicht mehr ertragen.“

Ich fühle mich in die Schwingung und in das mögliche Bewegungsspiel der Gelenke von Frau S. ein. Sie benötigt eine lange Einleitung (ca. 15 Minuten) im Modus der Grundschiwingung, die eine Erinnerung an das sanfte Wiegen der Wellen im Wasser ist. Über die Gelenke sind es winzig kleine Bewegungen, die in Leichtigkeit möglich sind. Frau S. gelingt es nach der langen Einleitung nun sehr gut, sich auf die Sitzung einzulassen. Es gelingt mir, den Spielraum sanft größer werden zu lassen. Die Sitzung wird begleitet von einem durch Leichtigkeit getragenen Frieden, der sich in der Bewegung ausdrückt. Nach der Sitzung sieht Frau S. sichtbar entspannter aus. Staunend stellt sie fest, dass in ihr gar nichts mehr vibriert, die innere Unruhe ist momentan nicht fühlbar.

Nach eineinhalb Wochen bittet Frau S. um einen Coaching-Termin. Die innere Unruhe ist wieder fühlbar, aber nicht so intensiv wie vorher. Frau S. hat zunehmend Schwierigkeiten im Job, möchte etwas verändern. Für mich ist dieser Verlauf eine Bestätigung meiner Vermu-

tung, in diesem Fall einen Coaching-Prozess integrieren zu müssen.

**Zweiter Termin** Frau S. wirkt etwas ausgeglichener, sie sagt, die innere Unruhe sei nun „leiser, nicht mehr so intensiv“. Sie habe begonnen, klar zu sagen, was sie möchte und was nicht, und beginnt für sich zunehmend zu hinterfragen, was sie verändern kann, wenn sich im Leben etwas eng und einschränkend anfühlt. Dabei stößt sie bei ihren Überlegungen oft auf Ratlosigkeit. Zu diesem Thema vereinbaren wir einen separaten Coaching-Termin zwischen dieser und der dritten Sitzung. Ihren Schlaf nimmt Frau S. als etwas erholsamer wahr. Die Beweglichkeit des Nacken-Schulter-Gürtels, des Körpers insgesamt fühlt sich besser an.

Wir gehen in die Joint-Release-Sitzung. Nach ca. 35 Minuten gelingt es mir, einen großen Schritt zur Vergrößerung des Spielraumes in Gelenken und Lösung der Anspannung in der Muskulatur zu erzielen. Die Sitzung ist getragen von der Intention des Schmetterlings – Leichtigkeit, Wandlung, Transformation. Nach einer Stunde schaut Frau S. mich dankbar und strahlend an. Sie fühle sich wie ausgewechselt, „als hätten Sie etwas Schweres von mir genommen. Es ist alles so leicht, so frei“, sagt sie.

**Dritter Termin** Frau S. schildert, die innere Unruhe sei weg, nicht mehr wahrnehmbar. Sie fühle sich insgesamt viel besser, viel freier und kraftvoller als sonst. Die schmerzhaften Muskelverspannungen von früher sind kaum noch fühlbar.

Wir gehen in die Joint-Release-Sitzung. Wie könnte es noch freier, noch leichter, noch schöner sein? Die Schwingung dieser Sitzung gleicht dem Bild einer mit bunten Blumen übersäten Wiese hinter dem Regenbogentor. Nach einer Stunde strahlen die Augen von Frau S., der Blick ist klar. Sie selbst sagt, sie fühle sich großartig. Sie habe gar nicht gewusst, dass man sich so fühlen kann.



Simone Radloff

Entspannungstrainerin, Shiatsu-Praktikerin, Personal Coach, Psychologische Beraterin, Dozentin an den Paracelsus Schulen

kontakt@simone-radloff.de