

# Beispiel einer Falldarstellungen

## SITZUNGEN 1 – 5 DER ERSTEN FALLDARSTELLUNG

Name der/des KL \*): Frau X.

### A. Beschreibung der Ausgangslage

Frau X., Alter: 61, kaufm. Angestellte, lebt allein. Sie betreut gerne und oft ihre Enkelkinder.

### B. Beschreibung der ganzheitliche Befundaufnahme gemäss METID AT, Ziffer 9, Handlungskompetenzen 64-71

Gespräch:

Motivation

Frau X. hat Schmerzen in ihrem Nacken, die sie loswerden möchte.

Ressourcen

Sie kann sich gut selbst beobachten und ist motiviert etwas an ihrer Situation, ihrem Befinden zu verändern.

Bedürfnisse, Erwartungen, Ziele

Sie wünscht sich wieder beschwerdefrei zu sein.

Visuelle Wahrnehmung

Frau X. ist eher klein und von fester Statur. Sie wirkt eher etwas steif.

Taktile Wahrnehmung

Ihre Nackenmuskulatur ist sehr hart. Aber auch ihr Rücken und ihre Beine sind sehr fest.

Weitere Aspekte

----

Aufklärung über die Möglichkeiten und Grenzen der AT. Notwendigkeit zusätzliche oder anderer Abklärungen und Behandlungen

Eine Bearbeitung ihrer Themen mit der AT scheint mir möglich und angezeigt. Zusätzliche oder andere Behandlungen sind nicht notwendig.

Festlegung des therapeutischen Settings, Zielsetzungen, Behandlungsdauer, Evaluationen

Wöchentliche Behandlungen mit periodischen und spontanen Evaluationen. Ende der Behandlung noch nicht absehbar.

## C. Beschreibung der einzelnen fünf Sitzungen

Datum Sitzung 1: xx.yy.zzzz

### Ablauf der Sitzung

1. Begegnen – leitet den therapeutischen Prozess ein

Ich betrachte Frau X. im Stehen. Sie steht in einer Bogenhaltung. Bauch und Becken sind nach vorne geschoben. Beim Berühren fällt mir ihre hohe Körperspannung auf. Ihre Zehen sind gekrallt. Frau X. betrachtet sich von der Seite im Spiegel. Ich mache sie auf ihre Bogenhaltung aufmerksam und zeige ihr, wie sich ihr Körper in der Lotlinie aufrichten könnte und sie so ihre Körperspannung reduzieren könnte. So würden auch ihre Nackenbeschwerden verschwinden.

2. Bearbeiten – handelt körper- und prozesszentriert

Ich bitte Frau X. sich auf den Behandlungstisch zu legen und die regenerative Rückenlage einzunehmen. Ich lege meine Hände an ihren Kopf und lasse sie ruhig werden. Ich gebe ihrem Körper mehr Ausdehnung im Raum (Wirbelsäule, Arme, Beine). Durch Händeanlegen und sanfte Bewegungen von Kopf, Armen und Beinen gebe ich ihr die Möglichkeit ihre Körperspannung zu reduzieren. Sie kann diesen Entspannungsprozess wahrnehmen und beschreiben.

3. Integrieren – vertieft das Prozessgeschehen

Im Stehen spürt sie eine klare Veränderung. Sie fühlt sich etwas unsicher, aber angenehm entspannt. Auch ihr Nacken fühlt sich leichter an. Ich leite sie dazu an, den Kontakt ihrer Fußsohlen zum Boden wahrzunehmen. Sie spürt, wie sie ihre Fersen stärker und die Zehen weniger belastet. Ich lege meine Hände an ihren Nacken und führe sie durch den Raum. Sie fühlt sich beim Gehen grösser und selbstbewusster.

Wir arbeiten am Stuhl. Ich zeige ihr, wie sie auch beim Sich Hinsetzen den Nacken lang und entspannt lassen kann.

4. Transferieren – sichert die Nachhaltigkeit im Alltag

Ich empfehle ihr sich jeden Tag mindestens einmal 15 Minuten in der regenerativen Rückenlage hinzulegen, sich beim Stehen auf ihre Körperachse zu achten (keine Bogenhaltung) und mehr Gewicht ihre Fersen zu geben.

### Reflexion der stattgefundenen Sitzung

1. Meine Selbstorganisation

Es ist mir recht gut gelungen auf meine Selbstorganisation zu achten. Auf meine Ausrichtung in der Lotlinie habe ich besonders geachtet.

2. Meine Beziehungsgestaltung

Die Kontaktaufnahme und die Interaktionen mit Frau X. fielen mir leicht. Sie ist ein sehr offener und kommunikativer Mensch.

### 3. Meine Prozessgestaltung (methoden-, körper-, prozesszentriert und interaktiv)

Die Prozessgestaltung in dieser ersten Behandlungsstunde war einfach, da sie sehr naheliegend war. Aufnahmegespräche, Befundaufnahme und Information, Arbeit auf dem Tisch, im Stehen, Gehen und am Stuhl. Die Reflexion durch verbale Interaktion verliefen gut.

### 4. Wie habe ich die Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Genesungskompetenz bei der/dem KL gestärkt / Woran lässt es sich beobachten?

Die verbale Interaktion war klar. Ich denke Frau X. hat sehr gut verstanden, welche Verhaltensgewohnheiten zu ihren Nackenbeschwerden führen. Sie ist motiviert daran zu arbeiten, sie zu verändern.

### 5. Was ist mir gut gelungen und weshalb?

Ich denke diese erste Behandlung lief recht gut. Ich könnte bei den kommenden Behandlungen noch mehr auf meine eigene Ruhe achten.

### 6. Wo sehe ich Handlungsalternativen?

Das Thema Stress wird in den kommenden Sitzungen sicher noch Thema werden.

Gleiche Bearbeitung der Sitzungen 2 - 5

## D. Schlussreflexion über alle fünf Sitzungen

**1. Reflexion meines therapeutischen Handelns** über die fünf Sitzungen hinweg in Verbindung mit sechs selbstgewählten Kompetenzen aus der METID AT Ziffer 9, Handlungskompetenzen 27 – 103<sup>®</sup>  
Die Schlussreflexion zur zweiten und dritten Falldarstellung erfolgt jeweils mit sechs anderen selbstgewählten Handlungskompetenzen.

### Handlungskompetenz 31

wachsam im Selbst-Gebrauch beim Zuhören, in der Kommunikation, im visuellen und manuellen Kontakt mit den KL und deren Beobachtung hinsichtlich Ausrichtung, Bewegung, Stimme usw.

Meine eigene Wachsamkeit, das Beobachten meiner Selbstorganisation ist mein wichtigstes Arbeitsinstrument, aber auch das Schwierigste. Ich merke wie meine Aufmerksamkeit immer wieder zu stark auf die Klientin gerichtet ist oder dass aufsteigende Gedanken mich ablenken. Um die Klientin wahrnehmen zu können, ist es wichtig zentriert und neutral beobachtend zu sein.

### Handlungskompetenz 42

Vermittelt den KL verständlich und situationsadäquat Grundlagen, Konzepte, Ziele und Vorgehen der AlexanderTechnik

Ich habe Frau X. die Bedeutung einer guten Ausrichtung des Körpers im Raum für dessen Funktionsfähigkeit und Beschwerdefreiheit erklären können (Bogenhaltung – unnötig hohe

Körperspannung). Durch das Arbeiten auf dem Tisch konnte die Ausrichtung klar verbessert werden, was sich danach im Stehen auch auf die Entspannung im Nacken ausgewirkt hatte.

#### **Handlungskompetenz 44**

Arbeitet mit den KL in den traditionellen Experimentierfeldern der AT · Stehen · Gehen · Sitzen · Liegen

Frau X. hat in dieser ersten Behandlung erste Erfahrungen in allen vier Experimentierfeldern machen können. Diese Erfahrungen müssen aber in den kommenden Behandlungen noch vertieft werden.

#### **Handlungskompetenz 47**

Initiiert und etabliert nachhaltiges Lernen in folgenden zirkulären Schritten:

- Neue körperliche Erfahrung vermitteln
- positive emotionale Bewertung der neuen Erfahrung sichern
- gewohnte Körper- und Bewegungserfahrung bewusst machen
- bestimmende Faktoren der neuen Erfahrung erkennen und mit der bisherigen Erfahrung in Beziehung setzen
- die neue Erfahrung unter verschiedenen Bedingungen wiederholen und sie so vielfältig neuronal vernetzen
- die neue Erfahrung über Inhibition und mentale Anleitungen in der Therapie, bei Transferübungen und schliesslich im alltäglichen Leben aktivieren
- Transfer überprüfen

Durch den Behandlungsprozess konnte sich Frau X. ihrer gewohnten und beschwerdeverursachenden Verhaltensweisen bewusstwerden. Sie konnte neue Körperhaltungen und -bewegungen erfahren und reflektieren. Sie kann diese in ihrem Alltag anwenden und schauen, wie sich dies auf ihr Befinden auswirkt.

#### **Handlungskompetenz 64**

Ermittelt im Gespräch befundrelevante Informationen

- Motivation (Leidensdruck, Wahl der Methode usw.) ·
- Beeinträchtigungen und Beschwerden (seit wann / welcher Art / beschwerdeverstärkende bzw. -mindernde Faktoren / vermutete Auslöser / bisherige Lösungswege / beanspruchte Therapien / schulmedizinische Berichte / Diagnosen usw.)
- Berufs- und Lebenssituation: Zeitliche, materielle und soziale Ressourcen ·
- Körperliche, geistige und seelische Ressourcen
- Bedürfnisse, Erwartungen, Ziele

Ich denke, diese Kompetenz habe ich bei der Befunderhebung gut einsetzen können. In den kommenden Behandlungen wird mein Bild von Frau X. sicher noch klarer und ich werde die nächsten Behandlungsschritte noch genauer ihren Bedürfnissen und Zielsetzungen anpassen können.

## **Handlungskompetenz 82**

Achtet auf die kontinuierliche Arbeit an sich selber, um fortlaufend eine psychophysische Ruhe zu kreieren, welche für die therapeutische Arbeit unerlässlich ist

Diese Kompetenz scheint mir bei der Arbeit mit Frau X. von grosser Bedeutung. Insbesondere auch die Achtsamkeit für das Verhältnis der Wirbelsäule zum Kopf.

## **2. Erkenntnisse für meine weitere Arbeit und Entwicklungspotentiale bei mir**

Ich spüre, dass es wichtig ist, selber in einer guten Ruhe zu bleiben, d.h. auf meine Atmung, die muskuläre Anspannung zu achten. Auch der bewusste Umgang mit dem physischen Zwischenraum scheint mir wichtig.

SITZUNGEN 1 – 5 DER ZWEITEN FALLDARSTELLUNG Name der/des KL