

✉ T. Ots

## Leib und Empowerment

Zur Phänomenologie der NADA-Ohrakupunktur

## Lived Body and Empowerment

The phenomenology of NADA ear acupuncture

### Zusammenfassung

Auf der diesjährigen Euro-NADA Konferenz in Graz wird eine wichtige Frage der Erweiterung des NADA-Protokolls diskutiert. Sind Magnetpflaster eine probate Therapieform in Ländern, wo nicht-medizinischem Personal die Penetration der Haut nicht gestattet ist? Ich bin überzeugt, dass Ja: Magnetpflaster wie Nadeln stoßen als „unspezifischen Effekt“ einen eigenleiblichen Prozess des Spürens an, der über Freude und Glück zu empowerment führt.

### Schlüsselwörter

NADA-Ohrakupunktur, Phänomenologie der Wahrnehmung, Leib, eigenleibliches Spüren, Qi, Glück, Empowerment

### Abstract

This year's Euro-NADA conference in Graz will discuss a change of the NADA-Protocol: Can needles be replaced by ear-magnets in countries, where non-medical professionals are not allowed to penetrate the skin? This article argues that magnets as well as needles help to initiate a certain "non specific effect" of acupuncture: to perceive one's lived body as the basis of joy and happiness and finally empowerment.

### Keywords

NADA ear acupuncture, phenomenology of perception, lived body, qi, happiness, empowerment

„Was ist dran an der Nadel?“<sup>1</sup>

Es war während der letzten Prüfung zum NADA-Diplom, die ich abnahm. Meine Frage hieß: Was ist mit *empowerment* im Kontext von NADA gemeint?

Die Antwort war richtig, denn dafür gibt es eine beinahe-Formel: NADA stärkt Sie, nach der Sitzung sind Sie entspannt, aber auch wach. Da kam mir die Idee, den *agent provocateur* zu spielen: „Wo ist denn der Unterschied, ob ich eine Tablette einnehme und mich gut fühle, oder ob ich einen Raum mit anderen Menschen teile und fünf Nadeln ins Ohr gesetzt bekomme? In beiden Fällen bin ich passiv. Jemand gibt mir was, ich kriege was, und dann geht es mir besser. Oder?“

„Nein“. Ein entschiedenes Nein. Es gehe um die Wahrnehmung. Es gehe um körperliches Spüren.

Die Antwort beeindruckte mich. Richtig, wenn ich eine Tablette einnehme, spüre ich irgendwann den Effekt, bei vielen Psychopharmaka erst nach ein oder zwei Wochen. Ich spüre, dass es mir besser geht, aber zwischen Einnahme der Tablette und dem Effekt besteht keine wahrnehmbare Beziehung.

Und bei NADA?

### Das eigenleibliche Spüren

Ich habe meine Ohren desinfiziert, hebe meine Hand und gebe zu erkennen, dass ich behandelt werden möchte. Die Therapeutin oder der Therapeut kommt zu mir, fragt mich, ob ich mir die Ohren desinfiziert habe und eventuell, ob ich meinen Kopf etwas zur Seite neigen könnte (zur Schonung ihres/seines Rückens) und ob sie/er meinen Kopf berühren, meine Haare zurückstreifen dürfe. Ja. Das ist alles. Nichts mehr. NADA ist non-verbal. Dann werden mir die Nadeln gesetzt, fünf auf jeder Seite, vielleicht auch weniger, abhängig davon, was wir zuvor – beim Einführungsgespräch – besprochen haben. Und dann sitze ich. Und ob ich es will oder nicht: jetzt beginnt das Spüren, das innere Spüren. Wie lange habe ich mich nicht mehr gespürt? Und wenn ich ein Abhängigkeitskranker bin, dann habe ich diesen Körper nur noch als Ballast

empfunden, als Ballast, der mich zum Schwitzen brachte, der meine Hand zittern ließ, als ich mir die Nadel setzen wollte. Eine richtige Nadel, nicht so eine wie bei der Akupunktur. Eine Nadel, wo etwas hindurchläuft, hinein in meinen Körper: „Stoff“.

Doch jetzt läuft etwas anderes durch meinen Körper, führt mich hin zu Gegenden, die ich lange nicht mehr gespürt habe, die mir lange nicht mehr bewusst geworden sind. Zunächst spüre ich mich dort, wo es Widerstand gibt: die Füße auf dem Boden, mein Hintern auf dem Sitz, mein Rücken und mein Kopf an der Lehne des Stuhls. Ein Seufzer entfleucht mir, und dadurch werde ich meiner Atmung gewahr, wie sich mein Brustkorb hebt und senkt. Mein Darm gluckst. Wie das wohl da drin aussehen mag? Ich spüre meine hängenden Schultern und strecke mich etwas: Aha, das also sind meine Rückenmuskeln, meine Schulterblätter. Ich ertappe mich dabei, wie ich an dies und das denke, Erinnerungen kommen daher und verschwinden, Gedanken entstehen. Es dauert eine Weile, und dann habe ich den Eindruck, irgendwie gläsern zu sein. Aber nicht von außen nach innen. Nein, ich bin innen, und innen ist es hell, nicht organ-stofflich, sondern fließend. Ich „ertappe“ mich dabei, dass ich lächele. So schlimm kann es mit mir also nicht sein, wenn ich innen existiere.

Plötzlich wache ich auf. Habe ich geschlafen? Tatsächlich. Und tief dazu. Richtig gut, weil ruhig. Sonst habe ich mich immer hin und her geworfen. Ob ich geschnarcht habe? Aber die anderen in der Gruppe sitzen ganz ruhig da, einige mit geschlossenen, andere mit offenen Augen, keiner schaut mich vorwurfsvoll an. Die Gruppe beruhigt.

Ich weiß, dass Schlaf während der Sitzung nicht das Ziel der Therapie ist. Aber manchmal überkommt es diejenigen, die NADA erhalten, und zwar immer dann, wenn sie einerseits ausgelaut, andererseits völlig überdreht waren, wenn sie unter „leerem Feuer“ litten.

Ein andermal gerate ich in einen Tagtraum. Ich sehe und höre Jimi Hendrix auf der Woodstock-Bühne. Wie er da die amerikanische Hymne spielt, aber eigentlich mit seiner verstimmten Gitarre

Düsenjäger über die Menge jagt, Maschinengewehrsalven und Bombenhagel herunterprasseln lässt. Was für ein Gejaule und Bombenhagel-Stakkato! Ich kann es noch besser, noch länger. Immer wieder hagelt es Kritik am Vietnamkrieg. Und plötzlich verändert sich das Gejaule, wird rhythmischer und löst sich auf in einer Art Polka. Es ist Frühling, schon wieder hell und freundlich, und Menschen tanzen im Kreis. „The sun is gonna shine in my back door *some day*“ sangen auch Sonny Terry und Brownie McGhee. Ja, und zum Schluss hieß es „... *today*“ . Freude durchwallt mich. Was für ein schönes Gefühl!

### Sense of Coherence und Empowerment

Es war Aaron Antonovsky, der in den 70er-Jahren den Begriff *sense of coherence* (SOC) – zu Deutsch „Kohärenzsinn“ – beschrieb und als wichtigen Bestandteil eines gesunden Lebens, der Salutogenese, ansah. [1] Ein weiterer Amerikaner und Sozialwissenschaftler, Julian Rappaport, prägte 1985 den Begriff *empowerment*. [2] Er meinte hiermit Ermächtigung, Übertragung von Verantwortung, Autonomie und Selbstbestimmung – im Gegensatz zum Gefühl der Macht- und Einflusslosigkeit. [3] Es geht um wichtige Ressourcen der Gesundheit, aber gerade Sozialwissenschaftlern geht es hierbei zumeist um die äußeren Ressourcen, die des sozialen Umfelds, die der Umwelt. Und wenn innere Ressourcen ins Spiel gebracht werden, steht das Mentale im Vordergrund. Bei Antonovsky: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit, Gefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit.

### Aber was ist die Basis des Erkennens?

NADA ist das Kind des Psychiaters Michael Smith, der mit einer gewissen körperlichen Behinderung geboren wurde. Diese führte ihn zum inneren Spüren, wie er es in einem sehr persönlichen Essay offenlegte:

„*Much of our personal life is based on non-conscious patterns and choices. Some of these actions are puzzling and troublesome. Some of these actions are remarkable for their consistency and long term significance. In the area of physiology, we are much less willing to credit the body with mature long term planning ability. Our body makes constant executive decisions. It determines priorities on many complex levels. The wonderful advantage of acupuncture is that we are able to influence and guide the body's actual executive planning process. We have the privilege of relating to the life process on a high level. Acupuncture input is usually more significant than the person's own conscious desires.*“ [4]

### Glück von innen

NADA fügt so dem *empowerment* als sozialer Größe noch eine weitere Facette hinzu: das eigenleibliche Spüren, das sich-Wahrnehmen als Baustein eines neuen Selbstbewusstseins.

Nicht: Ich bin wer, sondern ganz basal: Ich bin, ich *leibe*. Diese Phänomenologie der Wahrnehmung lässt wachsen, führt zu einem neuen Selbstbewusstsein, führt zum Bewusstsein, dass die Hilfe nicht von außen kommt. Dem Therapeuten kommt bei psychischen bzw. Abhängigkeitserkrankungen nur die Aufgabe des „Beraters und Entwicklungshelfers“ zu. [5]

Sicherlich, ich genieße die Tatsache, dass die NADA-Akupunktur entwickelt wurde, dass sich die Schwestern, Pfleger und Ärzte aus eigenem Antrieb ausbilden ließen, dass sie es begeistert ausführen. Sicherlich, sie haben mir Nadeln ins Ohr gesetzt, aber was nun hier passiert, ist meins. Zuvor hatte ich einen geschundenen Körper, nun schlüpfte ich wieder in meinen Leib. Für viele

von uns mag der Begriff Leib altmodisch klingen, aber wenn wir unser Lieblingsessen sehen, wenn uns das Wasser im Munde zusammenläuft, wenn wir uns vor Vergnügen den Bauch reiben, wenn unsere Zunge genussvoll über die Lippen fährt, haben wir dann jemals „Oh, meine Körper- und Magenspeise“ gesagt? Für eine tiefere philosophische bzw. phänomenologische Betrachtung des Begriffes Leib: [6–9]

Eigenleibliches Spüren, das Wahrnehmen meiner Selbst, macht Freude. Und Freude macht glücklich. Ich muss nicht wie Voltaire es ausdrückte, beschließen, glücklich zu sein, weil Glück förderlich für die Gesundheit ist. Das geht zwar auch, aber mit NADA ergibt sich Glück aus mir. Glück ist ein Gefühl, erst sekundär ein Gedenk.

### Spezifische und unspezifische Wirkung der Akupunktur

Diese leibliche Facette menschlichen Seins wird zu oft vergessen, auch unter uns Akupunkteuren. Ich entsinne mich an einen Vortrag von Felix Mann in Berlin, irgendwann in den 90er-Jahren. Er sagte, man brauche doch nur die Nadel in die richtigen Punkte stechen und könne sie nach entsprechender Stimulation sofort wieder ziehen. Nach ein, zwei Minuten sei der Patient fertig und könne wieder gehen. Aber Felix Mann nutzte nur die normative Kraft der Nadel, er gab seinen Patienten keine Möglichkeit, sich unter der Nadel zu „erleben“. Ein Bäuerin aus Kärnten, die ich vor einigen Jahren wegen Migräne behandelte, sagte mir: „Herr Doktor, da fahre ich eineinhalb Stunden hierher und genauso lange zurück, und dann liege ich hier nur eine Viertelstunde mit Nadeln?“ Ich habe einen Zweitraum, bot ihr an, die dortige Liege zu benutzen und so lange zu liegen, wie sie wollte. Sie lag jeweils nahezu zwei Stunden, ab und zu drehte ich an den Nadeln. Als sie zur jeweiligen Sitzung kam, hatte sie keine Migräne, als sie ging, auch nicht. Aber sie sagte: „Wie neugeboren!“

### Fazit

Das also ist der „unspezifische Effekt“ der Akupunktur, unabhängig von der Diagnose, unabhängig vom therapeutischen Regime, unabhängig davon, ob es sich um Körper- oder Ohrakupunktur handelt. Die Grundbedingung dieses leiblichen Spürens ist, dass Zeit gegeben wird. Die Klienten der NADA-Therapie sind angehalten, ca. 30 bis 45 Minuten mit den Nadeln zu sitzen.<sup>2</sup> Als Anhänger der Segment-Anatomie ist mir klar, dass die Nadeln richtig gesetzt sein müssen, um ihre indikationsspezifische Wirkung zu erzielen. Das gilt für die Ohrakupunktur ebenso. Aber neben ihrer spezifischen Wirkung stoßen die Nadeln etwas in mir an, das in mir liegt.

Was also ist dran an der Nadel? Nichts = NADA. Da ist etwas drin – in mir. Wie wollen wir es nennen? Qi? Eigentlich ist der Name egal. Was hier geschieht ist ein Akt der Wiederbelebung. [10]

### Literatur

1. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1980
2. <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Spezial%3ASuche&profile=default&search=empowerment&fulltext=Search>
3. Knuf A. Osterfeld M, Seibert U. Selbstbefähigung fördern. Empowerment in der psychiatrischen Arbeit. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2007
4. Smith M.O. Body Wisdom – Healing Crisis (Manuskript; persönliche Mitteilung)
5. Stelzig M. Krank ohne Befund. Salzburg: Ecowin, 2013
6. Merleau-Ponty M. Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter, 1966.
7. Schmitz H. Der Leib (Grundthemen der Philosophie). Berlin/Boston: de Gruyter 2011.
8. Fuchs T. Leib und Lebenswelt. Kusterdingen: Die Graue Edition, 2008
9. Linck G. Leib oder Körper – Mensch, Welt und Leben in der chinesischen Philosophie. Freiburg/München: Verlag Karl Alber, 2012
10. Milz H. Historische Wiederbeleibungsversuche – Eine Hommage an Heinrich Schipperges. Dt Ztschr f Akup. 2002; 45,3:203–4

2. Die Wichtigkeit des Faktors Zeit erspürte ich erst so richtig während der vier Wochen im März, die ich am Krankenbett meiner Mutter verbringen durfte. Wenn sie schlief, schrieb ich an diesem Artikel. Ihr ist er posthum gewidmet.