

KINESIOLOGIE

Schweben in der Schwerelosigkeit

Monika Köllemann lebt und arbeitet in Dornbirn. Unter anderem im Schwimmbaden der SeneCura-Parkresidenz. Dort bewegt sie im 35 Grad warmen Wasser Schmerzpatienten, chronisch Angespannte oder Gestresste nach ihrer Methode.

Von Miriam Jaeneke

Innerhalb von fünf bis zehn Minuten in absoluter Tiefenentspannung – wo geht das schon? In der Hängematte? Beim Tauchen? Auf der Luftmatratze im Pool? Nahe dran, das Gefühl des Schwebens, Gleitens, Gewiegtwerdens ist ähnlich. Aber einer, der es wissen muss, sagte nach einer Stunde: „So entspannt bin ich nach einer Woche Urlaub in der Karibik.“ Was ist das Geheimnis dahinter, das Geheimnis von „Mokiwabe“? So hat Monika Köllemann das von ihr entwickelte Verfahren zum Lösen von Verspannungen, zum Loslassen genannt. Ein Teil des Geheimnisses ist vielleicht die Komplexität des Ansatzes, das lebenslange Studieren von Bewegungen, Bewegungsentwicklung in Verbindung mit dem Element Wasser, das uns schon im Mutterbauch schaukeln und Purzelbäume schlagen lässt. In der Tat sagen manche von Köllemanns Klienten, dass die Behandlung in ihnen vorgeburtliche Assoziationen geweckt hat.

„Mokiwabe“ setzt sich zusammen aus „Monika“, „Kinesiologie“, „Wasser“ und „Bewegung“, die Erfinderin hat das Vorgehen aus dem Zusammendenken verschiedenen Methoden heraus entwickelt.

Ausbildung. Monika Köllemann, Jahrgang 1964, ist ausgebildete Heilpädagogin, hatte mit diesem

Wissen gerade erst angefangen, Einblicke in den menschlichen Körper und seine Wechselwirkungen zu bekommen.

Es folgten danach eine Ausbildung in Kinesiologie, eine Schmerztherapieausbildung, eine Massageausbildung, eine Ausbildung in Wasserentspannung. Und damit schloss sich der Kreis, alles floss im Element Wasser zusammen.

Bewegung. „Ich hatte beruflich immer mit Kindern zu tun, die folglich in ihrer Bewegungsentwicklung waren, mit Kindern, die entwicklungsspezifische Defizite hatten. Daher ging es immer darum: Wie baue ich eine Bewegung auf? Außerdem hat es mich total fasziniert, wie schnell jemand im Wasser in die Entspannung kommen kann“, blickt Köllemann zurück. Daher hat sich für sie folgende Vorgehensweise bewährt:

Nach einem Vorgespräch mit dem Klienten, der vielleicht eine tiefsitzende Verspannung hat, vielleicht eine Spastik – „die Methode funktioniert überall da, wo eine Anspannung herrscht“ –, erstellt sie ein Video von ihrem Klienten in Bewegung. Dieses Video hilft ihr festzustellen, in welcher Körperpartie die Blockade sitzt. Danach bekommt der zu Behandelnde Schaumstoffrundlinge um Knie und Knöchel, ebenso eine Schaumstoffunterlage unter den Kopf, so dass er gut im Wasser schweben kann. Das



Wasser ist 35 Grad warm, eine Tatsache, die wohl ebenfalls für die Mutterleib-Assoziationen mancher Klienten sorgt.

Videoaufzeichnung. Fünfzig Minuten wird der Klient nun im Becken gewiegt, sanft bewegt, an gezielten Punkten berührt und in bestimmten Gelenken aktiviert. Dabei schlafen manche Klienten beinahe ein, in der Regel sind sie mit ihren Gedanken ganz weit weg. Im Anschluss erstellt Köllemann wieder ein Video, auf dem die Lockerungen im Bewegungsablauf gut zu sehen sind.

Beispielsweise hat ein Mann vor der Behandlung in Daumen und Zeigefinger zu wenig Kraft zum Greifen. Köllemann sieht während der Videosequenz ein-



Das EPU

Mokiwabe: Monika Köllemann, Mokiwabe, Tiefenentspannung im Wasser mit kinesiologischer Verankerung mittels Muskeltest
 Kontakt: Schmelzhütterstraße 98/29, Dornbirn, Telefon: 0650/3537699, E-Mail: monika@mokiwabe.at, Internet: www.mokiwabe.at

Monika Köllemann hat ihre eigene Methode entwickelt, um Menschen zu Entspannung zu verhelfen.

D. STIPIOVSEK (3)



gangs, dass das Problem nicht in der Hand, sondern in einer Blockade der Schulter liegt. Also aktiviert, entspannt und lockert sie in der folgenden Einheit im Becken die Schulter. Im Video danach – und natürlich in echt – kann der Mann seine Hand plötzlich wieder schmerzfrei bewegen. „Natürlich ersetze ich keinen Arzt oder Therapeuten“, sagt Köllemann; das zu betonen ist ihr wichtig. Trotzdem, ihre Erfolge geben ihr Recht.

Auszeit. „Von Monika gedehnt, gestreckt und gedreht, entspannen sich meine Muskeln, mein Bewegungsradius erweitert sich. Ich erhalte neue Impulse, meine Atmung vertieft sich, und das Schönste sind die wunderbaren Bilder, die mir vor ge-

schlossenen Augen auftauchen. Ich verliere mich in Spiralen-, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen. In mir öffnet sich ein tiefes Vertrauen, das vom Gefühl der Schwerelosigkeit geweckt wird“, so beschreibt es etwa Sandra Rossi. Allen, die sich für eine kleine Weile aus dem hektischen Alltag ausklinken möchten, sei die ganz spezielle, achtsame und professionelle Wasserbehandlung nur wärmstens empfohlen, ergänzt Benedicte Hämmerle.

Für alle Behandelten mit am wichtigsten ist nicht nur, dass Übungen im Trockenen für zu Hause gezeigt werden, um die Beweglichkeit und den entspannten Zustand der Muskeln zu erhalten. Wichtig ist ebenso, dass Monika Kölle-

mann den Entspannungszustand durch einen Muskeltest kinesiologisch fixiert. „Der Körper erinnert sich somit an das Schweben im Wasser, der Klient kann in einer stressigen Situation zurückdenken an die Stunde mit mir, und die Entspannung kann sich wieder einstellen“, beschreibt sie dies.

Doppelte Entspannung. Dabei, so erzählt sie verschmitzt, entspannt nicht nur ihr Klient während der Stunde: „Die Stunden in Stille und im warmen Wasser, zusammen mit dem achtsamen Umgang mit meinen Klienten entspannen mich ebenfalls immer sehr.“

Weitere Infos unter:
www.epu.wko.at



EPU
 bringen Vielfalt in die
 Vorarlberger Wirtschaft

