

„Balance ist das Wichtigste!“

Ein Interview mit Dr. Gertrud May, Kreuth von Dorothea Rosen, Ambach.

Franz Nowotny war einer der ersten westlichen Therapeuten, der in den Bewegungen eines Menschen den gesamten Körper, sowie dessen Geist und Seele gesehen hat. Wer ihn erlebte, war fasziniert, wie schnell er einen Patienten in seiner Ganzheit wahrnehmen und mit individuellen Übungen in seine Mitte bringen konnte. Die mittlerweile 88-jährige Ärztin Dr. Gertrud May erzählt im Interview mit Dorothea Rosen von ihren Begegnungen mit Franz Nowotny und den Anfängen der Nowo-Balance®-Therapie.

Dorothea Rosen: *Frau Dr. May, es ist Ihnen zu verdanken, dass die Nowo Balance heute als Therapiemethode existiert und gelehrt werden kann. Wie lernten Sie sie kennen?*

Gertrud May: Ich hatte 1937 Krankengymnastik gelernt, war aber sehr unglücklich mit dieser Ausbildung, da mir die klassische Krankengymnastik überhaupt nicht einleuchtete.

Ich fand sie unnatürlich und wenig erfolgreich. Noch während des Krieges fing ich dann an, Medizin zu studieren. Weiterhin interessierte ich mich aber sehr für Bewegung. So sah ich mich um, ob es nicht noch etwas anderes als die klassische Krankengymnastik gäbe, und probierte verschiedene Therapieformen aus, die damals gerade Mode wurden. Aber auch diese haben mich nicht überzeugt. Irgendwann erzählte mir eine Graphologin, bei der ich Stunden nahm, von dem

Bewegungstherapeuten Franz Nowotny. „Alle seine Patienten sind begeistert, werden schmerzfrei und er macht ganz komische Bewegungen mit ihnen. Gehen Sie doch da mal hin und gucken sich den an.“

D. R.: *Und Sie waren ebenso fasziniert von ihm?*

G. M.: Zunächst konnte ich mit Franz Nowotny als Person und im Gespräch gar nichts anfangen. Ich fand ihn, alles in allem, sehr unscheinbar. Trotzdem ging ich ein viertel Jahr später noch einmal zu ihm und nahm bei ihm eine Stunde für mich selbst. Diese Stunde war faszinierend, ich war hingerissen. Jetzt wusste ich, das ist es! Von ihm muss ich lernen!

Als ich nach Hause zu meinem Mann kam, der auch Arzt war, saß dort zufällig sein Bruder, der Chirurg und bei Prof. Ferdinand Sauerbruch Oberarzt

gewesen war. Ich erzählte den beiden begeistert von meiner Begegnung mit Nowotny: Er habe meine Schwachstellen in der Bewegung sofort genau erkannt und mir dafür geniale Übungen gezeigt.

Daraufhin sagte mein Schwager lapidar: „Ich kenne Franz Nowotny. Ich habe meinen achtjährigen Sohn Peter, der ganz schwer Asthma bekommen hatte, letztes Jahr zu ihm geschickt. Er hat unter anderem Yoga Kopfstand mit ihm gemacht und sein Asthma ist vollkommen weg! Von Nowotny bin ich auch begeistert, den lassen wir jetzt mal in unsere Klinik nach Kreuth kommen, er kann hier arbeiten!“

1949, nach dem Krieg, hatten wir in der Klinik in Kreuth, in der ich als Ärztin arbeitete, vor allem Knochentuberkulose Patienten, also keine geeigneten Fälle für die Krankengymnastik oder Bewegungstherapie. Trotzdem ließen wir Franz Nowotny kommen und es entwickelte sich eine fruchtbare Zusammenarbeit, die in dem Film „Franz Nowotny arbeitet mit Tuberkulosepatienten“, den mein Mann, Dr. med.



Richard May, 1952 gedreht hat, dokumentiert wird.

Nowotny sah sofort den ganzen Menschen

D. R.: Was war das Besondere an der Vorgehensweise von Franz Nowotny?

G. M.: Faszinierend an dem Münchner Franz Nowotny war, dass jede Bewegung ihm sofort sagte, welche Übung ein Patient braucht. Unglaublich! Anfänglich konnte ich nur sehen, dass die Übung genau richtig für den jeweiligen Patienten war. Ich wusste aber nicht warum oder wieso, geschweige denn, wie er darauf kam. Franz Nowotny hatte einen völlig anderen Ansatz als die Krankengymnastik: Er schaute nur auf die Ganzheit des Menschen, auch mit all seinen Ängsten und psychischen Barrieren. Nie machte er das, was man damals bei der Krankengymnastik noch machte, zum Beispiel nur das betroffene Gelenk mobilisieren. Er fing eventuell am kleinen Zeh an, wenn der Patient eine Schulterverletzung hatte. Und er sah alles immer im ersten Moment. Das konnte ich anfänglich noch gar nicht.

D. R.: Und Sie sagten, dass er auch Ihre Bewegungsschwächen sofort gesehen hatte?

G. M.: Ich hatte damals ein Hohlkreuz, weil ich eine sehr gute Kunstspringerin war. Bei der Schwalbe zum Beispiel geht man ausgesprochen in ein Hohlkreuz. Damals konnte ich ohne Mühe mal eben meinen Fuß an den Kopf werfen. Durch dieses Hohlkreuz hatte ich schon in der ersten Schwanger-

schaft Beschwerden und in den Beinen Venenprobleme. Franz Nowotny ließ mich sofort Übungen für meinen Rücken machen und Übungen, die die Schultern lockern. So genannte Verstandesmenschen gehen mit ihrer Energie leicht in den Kopf und diese Anstrengung verspannt die Schulterpartie. Auch der Wille sitzt, wenn er übertrieben betont ist, in den Schultern. Da ich damals gerade für das Staatsexamen büffelte, befand ich mich ziemlich auf der Verstandesebene.

Neuer Ansatz bei Tuberkulosekrankheiten

D. R.: Was und wie konnten Sie von Franz Nowotny lernen?

G. M.: Ich hatte damals sehr wenig Zeit. Meine erste Priorität war das medizinische Staatsexamen. Deshalb sah ich vor allem zu, wenn Franz Nowotny in der Klinik therapierte. Er zeigte uns, wie man Menschen mit Knochentuberkulose ruhig stellen und trotzdem in Bewegung halten kann. Wir stellten die Kranken in den Körperregionen ruhig, an denen die Knochen von der Tuberkulose befallen waren. Wenn zum Beispiel einige Wirbel betroffen waren, mussten diese ruhig gehalten werden. Nowotny regte aber dazu an, die nicht betroffenen Teile der Wirbelsäule zu bewegen, Hüfte und Fußgelenk möglichst in der Bewegung zu verstärken, einen neuen Rhythmus zu finden und eine neue Art der Balance. Die klassische Schulmeinung war damals, dass Knochentuberkulosekranke vollkommen ruhig gestellt werden sollten. Das hieß,

sie sollten sich überhaupt nicht bewegen, sondern wochenlang im Gipsbett liegen bleiben. Auch bei uns mussten die Patienten zuerst im Gipsbett liegen. Aber wir fingen sehr bald an, mit ihnen gezielte Bewegung zu machen, auch weil es ihnen psychisch ausgesprochen gut tat! Und die Patienten lernten, in der Bewegung die kranken Bereiche ruhig zu stellen. Das war natürlich nicht einfach. Auch für Franz Nowotny war das ganz neu, aber er konnte es sofort.

Es war genial, was und wie er es machte und es tat den Patienten auch psychisch unendlich gut. Zum großen Teil waren es ganz junge Leute, die alle aus der russischen Gefangenschaft kamen oder aus dem Russland-Feldzug und deshalb Tuberkulose hatten. Nowotnys Künste und Erfolge waren fabelhaft und begeisterten mich immer wieder aufs Neue.

Nach meinem Staatsexamen fing ich endlich an, Patienten zu behandeln, und Franz Nowotny kontrollierte meine Arbeit. Leider nur eine sehr kurze Zeit. Er bekam Bauchspeicheldrüsenkrebs, konnte nicht mehr zu uns kommen und starb leider viel zu jung. Er hatte nichts dokumentiert. Er hatte an der Universität in München an der psychologischen Fakultät Vorlesungen gehalten, wie man durch Bewegung die Psyche verändern kann oder an der Bewegung die psychischen Störungen erkennen kann. Der berühmte Psychotherapeut Prof. G.R. Heyer hat über ihn geschrieben und ihm viele Patienten geschickt. Heyer sagte immer: „Was Nowotny macht, ist genial!“

D. R.: Franz Nowotny kam ja eigentlich aus der Kunst. Er war Artist, Geiger, Musiker und Dirigent. Wissen Sie, wie er zur Bewegungstherapie kam?

G. M.: Er hatte als Geiger in seiner Begabtenklasse erlebt, wie viele seiner Mitstudenten eine Nervenentzündung (Neuritis) im Arm bekamen. Ein Freund hatte sogar einen Suizid verübt, weil er aufgrund der Beschwerden nicht mehr spielen konnte. Der Geigen-Professor brachte seinen Schülern eine besondere Technik bei, die für seinen eigenen Körper vielleicht genau richtig war, bei seinen Studenten jedoch katastrophale Nervenentzündungen verursachte.



Franz Nowotny

Im Wort „Nowo Balance“ steckt auch das Wort „neu“, ursprünglicher Namensspender ist jedoch der Entdecker der Balancetherapie, Franz Nowotny (1904–1964).

Er lebte in München und war zunächst Musiker und Artist und hatte durch letztere Profession ein ausgeprägtes natürliches Balancegefühl. Er konnte beobachten, wie Fehlbewegungen und Fehlhaltungen seinen Berufskollegen und Nichtartisten schaden, ja sie sogar gesundheitlich ruinierten. Daraufhin beschäftigte er sich

intensiv mit verschiedenen Bewegungskonzepten, wurde Heilpraktiker und behandelte später mit großem Erfolg – unter anderem in Zusammenarbeit mit einem Arzt und Psychotherapeuten – in eigener Praxis und in verschiedenen Kliniken. Sein Ziel war es, fehlerhafte und gestörte Bewegungsabläufe, die wiederum organische Veränderungen und Bewegungseinschränkungen bewirkten, Schritt für Schritt und sanft zu verändern, um dadurch die verloren gegangene Balance wieder herzustellen.

dungen hervorrief. Das heißt, die Studenten bewegten sich für ihren Körper so falsch, dass sie Schmerzen bekamen und nicht mehr arbeiten konnten.

Vielleicht war das der Beweggrund für Franz Nowotny, diese „Therapie“ zu entwickeln und sich nur noch mit Bewegung zu beschäftigen. Damals nannte man das Ganze auch gar nicht Bewegungstherapie, sondern Krankengymnastik. Und Franz Nowotny war seit seinem 14. Lebensjahr auch Artist gewesen und hielt sich, weil er so begabt war im Zirkus Krone oft als Gast hinter den Kulissen auf. Er lernte dort unter Anderen Rastelli, den berühmten Jongleur, kennen.

Arbeit an Nowotnys Erbe

D. R.: *Wie entwickelten Sie nach dem Tode Franz Nowotnys die Nowo Balance weiter?*

G. M.: Für mich war es ganz schön mühsam. Wenn ich einen neuen Patienten hatte, setzte ich mich abends zu Hause auf den Boden und erarbeitete, wie sich dieser Patient bewegt. Dann probierte ich aus, wie sich dieser Patient bewegen sollte, um in seine Bewegungsbalance zu finden. So brachte ich mir diese Therapieform immer mehr bei.

Ich wusste, die Bewegung kommt aus der Mitte. Außerdem wusste ich, wie wichtig Partnerübungen sind, damit Patienten loslassen können und fühlen lernen, wie sie sich bewegen können. Inzwischen haben wir Prinzipien formuliert wie Diagonale, Rhythmus und ausgeglichener Energieeinsatz. Diese ergeben die durchlaufende Bewegung.

D. R.: *Wie würden Sie Nowo Balance jetzt definieren?*

G. M.: Balance ist das Wichtigste, es bedeutet, dass der Mensch in sein individuelles Gleichgewicht kommt. Eine Balance, die seinem Körper entspricht und seinen Rhythmus beinhaltet.

D. R.: *Wenn ich Balance höre, stelle ich mir jemand stehend auf einem Bein oder einem Balken vor.*

G. M.: Nein, man balanciert doch auch schon beim Gehen und ebenso beim Ste-

hen, Sitzen oder Liegen. Wenn ich nicht in meiner Balance bin, bekomme ich auch im Liegen Beschwerden. Balance betrifft immer den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die ganzheitliche Bewegung sollte so durchlaufen, dass der Spannungsbogen nirgends reißt oder zu schwach ist. Sie sollte schwingen und vibrieren. Dahin sollte der Therapeut den Patienten führen.

Das Schöne dabei ist, dass die Nowo Balance Therapie normalerweise nie weh tun darf und keine Leistung erfordert.

D. R.: *Nowo Balance hat also nichts mit Anstrengung zu tun?*

G. M.: Ehrgeiz und Ungeduld erzeugen Verspannungen. Konzentration auf die Bewegung und Präzision in der Bewegung sind gefragt. Üben hat nichts mit etwas „Leisten“ zu tun. Die körperliche Leistung im Sinne von Leistungsfähigkeit kommt dann ganz von selbst. Sie fällt wie der reife Apfel vom Baum. Der Körper bringt seine Leistung ganz von selbst, wenn man den richtigen Weg wählt.

Den Menschen in seine Vibration bringen

D. R.: *Inzwischen gibt es mehrere ganzheitliche Therapien. Was unterscheidet die Nowo Balance von anderen Bewegungstherapien?*

G. M.: Wir legen beim Patienten besonderen Wert darauf, dass er in seinen individuellen Bewegungsablauf kommt, sodass eine Bewegungsabfolge nie mechanisch wird.

Daher ist diese Therapie auch sehr kreativ und eine Kunst für den Therapeuten.

Wir achten heute darauf, dass wir, die Therapeuten, in die richtige Schwingung kommen, die dem Patienten und auch sei-

ner Vibration entspricht. Franz Nowotny hat ja schon damals Vibrationsmassage gemacht, um zu lockern und um in eine Balance zu kommen. Das tut dem Patienten sehr gut und hilft sehr. Heute weiß man, dass jeder Mensch eine individuelle Vibration hat, die durch seinen Körper schwingt, ihn entsprechend löst und in die Balance bringt. Und das kann man fühlen, wenn man gut genug wird. Das finde ich bei der Nowo Balance außergewöhnlich, dass man diese Vibration nicht nur mit Massage, sondern auch mit Ziehen, Schütteln und so weiter überträgt.

Der Therapeut bringt den Patienten immer in seine Schwingung, in seine Frequenz. So erreicht er den ganzen Körper. Er bringt ihn in seinen Ton.

D. R.: *Sie meinen damit reale Töne?*

G. M.: Ja, wir nehmen jetzt – das haben wir früher nicht gemacht – auch den Ton mit hinein. Meine Tochter, Dr. med. Christiane May-Ropers, die meine Arbeit noch weiter entwickelt hat, Patienten behandelt und die Nowo Balance (LEB®/K) Ausbildungen und Fortbildungen leitet, hat unter anderem diese Form neu ausgebaut und entwickelt. Sie hat damit angefangen, den Klang mit hinein zu nehmen. Das ist eine wundervolle Ergänzung. Mehr kann man eigentlich nicht tun. Je besser der Therapeut ist, desto besser kann er natürlich auch dem Patienten helfen. Vielleicht ist daher die Nowo Balance für den Bewegungs-Therapeuten schwieriger zu lernen. Aber sie hat den Vorteil, dass sie auch den Therapeuten therapiert und in seine best-

Gertrud May
gibt den
Schultergelenken
sanfte diagonale
Impulse
Fotos:
Dr. Gertrud May



möglichste Balance, Schwingung und Vibration bringt.

Schönheit durch Bewegung

D. R.: *Wie war und ist die Resonanz der Patienten?*

G. M.: Schwerkranke sind nur noch begeistert! Nowotny hatte zum Beispiel sofort Kontakt mit ihnen und sie beim Üben richtig in die Arme genommen, im wahrsten Sinne des Wortes. Allein diesen Körperkontakt fanden sie schon unbeschreiblich schön. Diese körperliche Nähe zum Patienten ist sehr heilend.

Die Therapieerfolge sind unfassbar, manchmal wie ein Wunder. Einen Eindruck davon vermittelt der Film „Franz Nowotny arbeitet mit Tuberkulosepatienten“. Auch meine Tochter Christiane hat in ihrem Buch „Das neue Handbuch der Körperbalance“ und in ihren Filmen viele eindrucksvolle Fallbeispiele beschrieben.

Ich möchte noch von einem Erlebnis mit einem Patienten erzählen, das ich nie vergesse:

In den fünfziger Jahren kam zu uns ein Patient, dessen Knochen sehr stark deformiert waren. Ich kann nicht mehr genau sagen, was alles an ihm verkrüppelt war – soweit ich mich erinnere, alles, seine Beine, sein Rücken, seine Arme, sein Torso. Er war nur fünf Tage bei uns in der Klinik.

Ich habe dann angefangen mit ihm zu arbeiten und dachte eigentlich, das ist ja sinnlos. Aber, am dritten Tag hatte er es irgendwie kapiert und als wir den vierten Tag übten, machte er eine Bewegung – die so schön war – so schön, ich muss das Wort schön benutzen – es sah so schön aus, dass ich völlig sprachlos war. Ich hatte bis dahin nicht geglaubt, dass ein so verkrüppelter Mensch so schön sein kann, so schön in der Bewegung aussehen kann.

Das ist für mich bis heute das bewegteste Erlebnis.

D. S.: *Ist die Nowo Balance besonders für Schwerkranke geeignet?*

G. M.: Nein, nicht nur, Nowo Balance ist ganz besonders gut auch für „Jedermann/frau“, für den Alltag. Wenn Sie in Ihrer Balance sind, meistern Sie den Alltag viel besser. Und es geht immer darum, sich selbst in die Balance zu bringen! Das ist es ja, was wir allen beibringen, die zu uns kommen. Sie sollten die Prinzipien erkennen, um sich dann immer wieder selbst in ihre eigene Balance bringen zu können. Die drei goldenen Regeln der Nowo Balance sind: „*Weniger ist mehr! Qualität statt Quantität! Freude in der Bewegung!*“

Fitness Training ist oft genau das Gegenteil. Balance aber heißt, körperlich ausgeglichen zu sein. Das heißt, wenn ich den Körper irgendwo übertrainiere, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Über- und Unterspannung, dann bekomme ich ihn nicht in die Balance. Wo ich übertrainiert habe, muss ich erst wieder loslassen!

D. R.: *Frau Dr. May, wie geht es Ihnen und Ihrem Bewegungsapparat heute nach 50 Jahren Nowo Balance?*

G. M.: Ich bin jetzt 88 Jahre und mir geht es fabelhaft. Ich weiß nicht, welche schrecklichen Beschwerden und Schmerzen ich ohne diese Bewegungstherapie hätte.

Zum Beispiel hatte ich zwei schwere Knieverletzungen durch zwei schwere Unfälle. Eigentlich sollte ich operiert werden. Aber ich ließ niemand an meine Knie. Nicht einmal meine Tochter, die in meine Fußstapfen getreten ist, als Ärztin und Bewegungstherapeutin. Damals war sie an der Universitätsklinik in München in der Chirurgie als Assistentin von Prof. Le-

onard Schweiberer tätig. Also wäre ich in den besten Händen gewesen. Aber ich vertraute der Nowo Balance und habe alles perfekt hinbekommen. Mit so großem Erfolg, dass ich heute mit meinen 88 Jahren mehrere Stunden lang im halben Lotos oder auf meinen Fersen sitzen kann. Nichts tut weh und meine Knie sind tadellos.

Außerdem hatte ich eine schwere Schulterverletzung mit einem Bruch. Damals konnte ich es mir nicht leisten, die Schulter auch nur einen Moment ruhig zu stellen, ich behandelte weiter Patienten, Klinik und Haushalt mit vier Kindern – es hat etwas gedauert – aber: alles ist möglich! Ich bin schmerzfrei und habe keinerlei Bewegungseinschränkungen. ■

Die Autorin

Dorothea Rosen

studierte Theaterwissenschaften und Germanistik in Hamburg und war von 1979 bis 1989 an verschiedenen Theatern als Schauspielerin tätig. Später arbeitete sie lange Jahre als Moderatorin, freie Redakteurin und Realisatorin beim Fernsehen, Sat1, BR, Pro7 etc. Seit 1995 ist sie Coach für systemische Strukturarbeit, Gesundheitsberaterin und Mentaltrainerin.

Mehr zum Thema

Buch:

Christiane May-Ropers: „Körper Balance. Das neue Handbuch der Körpertherapie“, Junfermann Verlag, Paderborn 2002

Filme (als DVD oder Video):

Dr. Christiane May-Ropers, Dorothea May: „Bewegung aus der Mitte“, Nowo Balance im Alltag, 15 min., 1994

Dr. Christiane May-Ropers:

„Nowo Balance. Eine Systemische Bewegungstherapie“, ein Film mit Übungs- und Patientenbeispielen, 40 min., 1992

Erhältlich über

naturwissen GmbH & CO.KG,

Tel.: 08171/4187-60,

www.natur-wissen.com

Nowo Balance Institut,

Tel.: 08029/99988,

www.nowobalance.de

Nowo Balance-Ausbildung LEB®/K + L-E-T®/K



Nowo Balance wird gelehrt am naturwissen Ausbildungszentrum.

Der nächste Einstiegskurs findet vom 19.–21. November 2006 statt.

Infos unter: naturwissen GmbH & Co.KG, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen,

Tel.: 08171 / 41 87-60, Fax: -66, e-mail: ausbildung@natur-wissen.com