

Shiatsu aus der Sicht der Psychotherapie (1) Erklärungsmodelle zur Wirkung von Shiatsu aus psychotherapeutischer Sicht (Dr. Eduard Tripp)

Ein entscheidender Ansatz der psychoanalytischen Entwicklungstheorie Freuds war die klinische Ableitung, dass die frühe kindliche Entwicklung in einem bis dahin kaum geahnten Ausmaß die Basis unseres späteren Lebens bildet und unsere spätere Entwicklung determiniert – ihre Möglichkeiten, aber auch ihre Problemstellungen und Fehlentwicklungen. Mit Freud und seinen Nachfolgern wurden erstmals die frühkindlichen Erfahrungen als Keimzelle der späteren Entwicklung ins Zentrum wissenschaftlicher Aufmerksamkeit gestellt.

Grundtenor des Verständnisses in der Frühzeit der psychoanalytisch orientierten Entwicklungstheorie war die Vorstellung, dass die Entwicklung des Kindes von einem ursprünglich undifferenzierten Zustand, in dem unser späteres Sein nur als Potential angelegt ist, sich hin zu mehr und mehr Differenzierung, Komplexität und Reife bewegt. Die sehr frühen, vor allem körperlich determinierten Entwicklungsstufen werden dabei zugunsten reiferer Erlebnis-, Wahrnehmungs- und Handlungsweisen bewältigt und überwunden. Gelingt dieser Schritt, so erreicht man ein höheres, komplexeres Organisationsniveau und die früheren, primitiveren und stärker realitätsverzerrenden Modi sind Vergangenheit zugunsten größerer Realitätsnähe und Differenzierung.

Coenästhetische und diakritische Wahrnehmung

Erst etliche Jahre nach Freud, vor allem dann in den Fünfzigerjahren (und schlussendlich bestätigt in der „neuen Säuglingsforschung“), hat sich mehr und mehr das Verständnis ins Bewusstsein der psychoanalytischen Entwicklungstheorie geschoben, dass die Frühzeit des kindlichen Lebens keine unorganisierte Phase unseres Lebens ist, die hinter uns gelassen werden soll und muss. Vielmehr – und hier ist in erster Linie R. Spitz (1945, 1992) anzuführen – ist die frühe Welt des Säuglings auf eine andere Art und Weise organisiert, wird anders erfahren und folgt anderen Kommunikationsweisen. Obwohl die später erworbenen (entwickelten) Wahrnehmungs- und Kommunikationsmodi unsere weitere Entwicklung – zumindest scheinbar – dominieren, begleitet uns unser ursprünglicherer, leibnaher Zugang zur Welt unser ganzes Leben lang und ist – meist unterschwellig – von herausragender, wenngleich vielfach „unsichtbarer“ Bedeutung für unser gesamtes Leben, vor allem für seine „sinnliche“ Fülle.



Vor unserer Geburt, so die Vorstellung der psychoanalytischen Entwicklungstheorie, erleben wir im Mutterleib einen Zustand vollkommenen inneren Gleichgewichts ohne Bedürfnisse, da diese ganz von selbst befriedigt werden und sich als solche deshalb gar nicht erst entwickeln können. In diesem zeitlosen und unbegrenzt erlebtem Universum gibt es weder

Wünsche noch deren Befriedigung. Der noch ungeborene Mensch ist in seinem Universum, das mit dem Universum schlechthin schwimmt, allmächtig, autonom und kennt nichts anderes als sich selbst. Dieser als „erhebend-erhaben“ bezeichnete Zustand (B. Grunberger, 1976) endet für das Kind jedoch abrupt und grundlegend mit seiner Geburt. Das Kind wird seiner Vollkommenheit beraubt und wird sich zugleich seiner Triebe und Bedürfnisse, wie auch seiner Hilflosigkeit und Unzulänglichkeit bewusst.

Eine gute und einfühlsame Bemutterung des Kindes nach seiner Geburt bildet die Grundlage für das Kind, das Trauma seiner Geburt zu überwinden. Die Mutter (oder eine andere nahe und vertraute Bezugsperson) ist es vor allem, die durch ihre Liebe zu ihrem Kind ein positives Klima schafft, das es dem Kind ermöglicht, sich dem Leben und der Welt vertrauensvoll zuzuwenden. Vermittelt wird dieses grundlegende gefühlsmäßige Klima zwischen Mutter und Kind durch eine ganzheitliche Wahrnehmung, die als „coenästhetisch“ bezeichnet wird. Im Vordergrund stehen dabei Haut- und Körperkontakt, Schwingung, Rhythmus, Spannung und Entspannung, Körperhaltung, Temperatur und Stimmlage (und damit die glatte Muskulatur und das Autonome Nervensystem, d.h. Sympathikus und Parasympathikus).

Die coenästhetische Erlebniswelt tritt nämlich im Laufe unserer Entwicklung immer mehr gegen die unterscheidende („diakritische“) Wahrnehmung (mit Betonung der quergestreiften Muskulatur, des Zentralen Nervensystems, des logischen Denkens und der optischen Wahrnehmung) in den Hintergrund, bleibt aber dennoch unser ganzes Leben lang von entscheidender Bedeutung – wenn auch oft im Verborgenen. Bei vielen Menschen allerdings, insbesondere in unserer Gesellschaft, verkümmert diese mehr intuitive Wahrnehmungswelt, was mit einer inneren, emotionalen und letztlich auch geistigen Verarmung einhergeht. Gestärkt hingegen wird die Sensibilität, Veränderungen des Autonomen Nervensystems zu bemerken, zu

beachten und in diese Wahrnehmungsebene einzutauchen beispielsweise durch Fasten, Dunkelheit, Einsamkeit, Rhythmus, Klang, Atemtechnik, Meditation und auch Shiatsu.

Wärme, Rhythmus und Konstanz als strukturbildende Qualitäten der frühen Entwicklung

M. Balint (1970) beobachtete, dass die grundsätzliche Bedürftigkeit des Säuglings in seinen ganz frühen Lebensjahren adäquat befriedigt sein muss, damit die Basis für eine höhere und komplexere Entwicklung gegeben ist. Ist dieser Bereich „aufgefüllt“, so bildet er die Quelle, die Grundlage der späteren Entwicklung und Differenzierung. Ist dieser basale Bereich jedoch defizitär, so fehlt die nötige Grundlage dafür, dass die spätere Entwicklung erfolgreich vonstatten geht. Dieser Ansatz – unter Einbeziehung der Narzissmustheorie von B. Grunberger (1976) – wurde von G. Bartl (1970, 1984) dahingehend ergänzt, dass vor allem drei Qualitäten von entscheidender Bedeutung in der frühen Entwicklung sind, nämlich Wärme, Rhythmus und Konstanz.

Wärme: Aus dem schützenden und warmen Universum des Mutterleibs ausgestoßen und in eine – im Vergleich zum Mutterleib – kalte Welt geboren, ist Wärme für das Kind lebensnotwendig. Die adäquate Erfahrung von Wärme (weder Mangel noch Überangebot), die die Mutter (Bezugsperson) aufgrund ihrer Liebe und Zuneigung vermittelt, lässt das Kind zugleich auch emotionale Wärme und Geborgenheit erfahren und bildet die frühe Basis für Vertrauen in die Welt und für Genussfähigkeit im späteren Leben.



Rhythmus: Den zweiten grundlegenden Bereich bildet der Rhythmus. Im Mutterleib pulsiert das Kind im Rhythmus der Mutter, in ihrem Atemrhythmus, ihrem Herzschlag, ihrem Schlaf-Wachrhythmus. Mit der Geburt jedoch tritt das Kind aus dieser rhythmischen Übereinstimmung mit der Mutter und muss seine eigenen Rhythmen entwickeln und stabilisieren. Unterstützt wird es darin durch ein entsprechendes

Rhythmus-Angebot von außen, so wie das Neugeborene seinen eigenen Schlaf-Wachrhythmus durch die im familiären Zusammenleben vorgegebenen Ruhe- und Aktivitätszeiten entwickelt. Ein verlässlicher und adäquater Rhythmus (nicht zu schnell und nicht zu langsam) gibt Sicherheit und Halt und ermöglicht das Wahrnehmen von Form und Grenzen, insbesondere



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

auch die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen. Rhythmus und Wärme zusammen schließlich, gleichsam Form und Inhalt, bilden die Basis für das Gewahrwerden und Erleben des eigenen Körpers und dessen innere Vorstellung (die Psychoanalyse spricht von Repräsentanz oder auch Körperbild und meint damit die Art und Weise, wie wir uns in unserem Inneren als unser Körper begreifen und erleben), die uns unser ganzes Leben, bewusst und unbewusst, begleitet.

Konstanz: Konstanz oder Verlässlichkeit als dritte grundlegende Qualität festigt die Erfahrungen von Wärme und Rhythmus, macht sie im Inneren beständig. Urvertrauen entwickelt sich und bildet die stabile Grundlage der weiteren Entwicklung. Letztlich ermöglicht das Erleben von Beständigkeit, komplexe emotionale Beziehungen (Bindungen) einzugehen und - positiv - zu bewältigen.

Diese sehr frühen emotionalen Erfahrungen bilden unseren inneren (basal-narzisstischen) Kern, jene Struktur in uns, die vor allem für die Regulierung unseres Selbstverständnisses und Selbstwertes verantwortlich ist. Zugleich aber bildet dieser innere Kern auch die Basis unseres „körperlichen Selbstverständnisses“, die Art, wie wir uns als Körper erleben und begreifen, und auf diese Art und Weise Zugang zu uns und anderen haben.

Erlebt ein Kind also eine (hinlänglich) gute Bemutterung und erfährt damit adäquat Wärme, Rhythmus und Konstanz, so kann es so seine Innenwelt auffüllen und formen und hat so die notwendigen Voraussetzungen für psychische und physische Gesundheit und Ausgeglichenheit erworben, was man durchaus auch als grundlegende energetische Balance interpretieren kann.

Das Verständnis der modernen Ich-Psychologie

Die moderne Ich-Psychologie, wie sie beispielsweise von Blanck & Blanck (1988, 1989) vertreten wird, betont, dass die Entwicklung psychischer Strukturen fortlaufend erfolgt. Jede undifferenzierte Phase wird von einer differenzierten abgelöst, die dann zu einer neuen Integrationsstufe führt. Und jede Integrationsstufe wiederum bildet die Plattform für weitere Differenzierungen. Diese so in einander verwobenen Differenzierungs- und Integrationsprozesse bewirken das Fortschreiten zu immer höheren Ebenen, vom „Leben im Körper“ mehr und mehr zu einem „Leben im Geist“ und vom interpersonellen mehr und mehr zum innerpsychischen Modus.

Unzureichende Entwicklungen in einzelnen Phasen oder Subphasen werden dem kontinuierlichen Organisationsschwung einverleibt, wodurch dieser Prozess in manchen Fällen schwerwiegend verzerrt wird, oder aber auch – in anderen Fällen – von ihm mitgeschwemmt. Und Krankheit beginnt dort, wo der Organisationsprozess in eine abweichende Richtung zu steuern beginnt, wengleich spätere Lebensabschnitte und Lebensverhältnisse die

Verzerrungen im Organisationsprozess entweder verstärken oder auch korrigieren können. Grundlegende Änderungen im Verständnis der frühen Entwicklungsvorgänge durch die neue Säuglingsforschung



Neuere klinische Beobachtungen legen die Annahme eines frühkindlichen Selbstempfindens nahe, das sich in „Quantensprüngen“ verändert und dabei immer neue Integrationsebenen erreicht. Veränderungen finden dabei auf allen Ebenen statt, vom EEG bis zum beobachtbaren Verhalten und zum subjektiven Erleben, wobei das Kind wie verwandelt wirkt. Diese veränderte „Präsenz“

und „soziale Anmutung“ lässt sich aber nicht als Summe der neu erworbenen Fähigkeiten erklären. Zwischen solchen Phasen rascher Veränderung liegen relativ ruhige Zeiträume, in denen sich die neuen Integrationen offenbar konsolidieren.

Die von D. Stern (1992) dargestellten vier Ebenen des Selbstempfindens sind allerdings nicht nur sukzessive Phasen, sondern zugleich auch simultane Bereiche des Selbsterlebens. Zu jedem Zeitpunkt bleiben alle (bereits erworbenen) Bereiche der Bezogenheit aktiv, entwickeln sich weiter und sind auch weiterhin jederzeit für Störungen anfällig. Das subjektive Erleben sozialer Interaktionen findet immer in allen Bereichen der Bezogenheit statt. Selbst wenn man nur einem Bereich seine Aufmerksamkeit schenkt, findet auch in den anderen Bereichen Erleben statt – unbemerkt, aber nicht unmerkbar.

Das auftauchende Selbstempfinden: In der ersten Lebensphase, bis zum etwa 2. oder 3. Lebensmonat, ist ein Selbstempfinden „im Auftauchen begriffen“. Der Säugling beginnt, verschiedene Erfahrungen zueinander in Beziehung zu setzen. Seine sozialen Fähigkeiten arbeiten auf die Sicherung sozialer Interaktionen hin. Diese wiederum erzeugen Affekte, Wahrnehmungen, sensomotorische Vorgänge, Erinnerungen und andere kognitive Prozesse. Eine gewisse Integration verschiedener Geschehnisse wird aufgrund angeborener Fähigkeiten geleistet. Rasch entwickelt sich Verbundenheit, und der Säugling nimmt das Auftauchen einer Organisation wahr, das auftauchende Selbstempfinden formt sich heraus.

Das Empfinden eines Kern-Selbst beginnt für das Kind zwischen dem 2. und 6. Lebensmonat mit der Wahrnehmung, dass es und die Mutter körperlich getrennt sind, dass jeder für sich handeln kann, jeder sein eigenes affektives Erleben und seine nur ihm eigene Geschichte hat.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Das Kind erlebt sich dabei als kohärente physische Einheit mit eigenem Wollen, einzigartigen Affektregungen und eigener Geschichte.

Das Empfinden eines subjektiven Selbst beginnt sich zwischen dem 7. und 9. Lebensmonat zu entwickeln. Nun wird die eigene Subjekthaftigkeit und die des Anderen entdeckt. Selbst und Anderer sind nun nicht mehr nur Kern-Entitäten der physischen Gegenwart, des Handelns, Affekts und der Kontinuität, vielmehr umfassen sie jetzt auch subjektive mentale Zustände (Gefühle, Motive, Absichten), die „hinter“ den körperlichen Geschehnissen, „hinter“ dem Bereich der Kern-Bezogenheit liegen. Das Kind wird fähig einen gemeinsamen Fokus der Aufmerksamkeit zu entwickeln und „innerliche“ Beziehungen zwischen Menschen „abzulesen“. Anderen Personen können Motive und Absichten zugeschrieben werden, und das Kind erkennt, ob diese mit dem eigenen Gefühlszustand übereinstimmen oder nicht.

Das Empfinden eines verbalen Selbst entwickelt sich zwischen dem 15. und 18. Lebensmonat. Diese weitere Perspektive beinhaltet die Empfindung, dass das Selbst (und auch der Andere) einen Vorrat an persönlicher Weltkenntnis und Erfahrung hat und dass dieses Wissen durch Symbole objektiviert und ausgedrückt werden kann. Das Kind ist nun fähig, Bedeutungen in Bezug auf das Selbst und die Welt hervorzubringen, die es mit dem Anderen teilen kann. Und damit ist es in der Lage, das Selbst zu objektivieren, selbstreflexiv zu sein, Sprache zu verstehen und zu benutzen.

Shiatsu als ganzheitliche Methode setzt durch seine Kommunikation, die alle Begegnungsqualitäten umfasst und berührt, sehr tief und umfassend an. Auf der Ebene der früheren, psychoanalytisch-orientierten Theorie kann man von einem Kontakt vor allem auf der coenästhetischen Begegnungsebene sprechen. Wärme, Rhythmus und Konstanz in der Anwendung von Shiatsu haben das Potential Struktur bildend zu wirken und den innersten (basal-narzisstischen) Kern aufzufüllen. Im Sinne der modernen Säuglingsforschung kann man sagen, dass Shiatsu auch die frühen Modi des Selbstempfindens berührt, das Kern-Selbst (etwa in der Wahrnehmung des Körpers und seiner Grenzen) ebenso wie das subjektive Selbst (insbesondere im Bereich der Intersubjektivität, dem „Eintauchen“ der Shiatsu-PraktikerIn in den „Raum“ der KlientIn).

Aus der psychoanalytischen Theorie ebenso wie aus den Erkenntnissen der modernen Säuglingsforschung lässt sich auch die Wichtigkeit verbaler Bezogenheit verstehen, durch die Erfahrungen auf der Ebene des Kern-Selbst-Empfindens und des subjektiven Selbst erfasst, objektiviert und gegebenenfalls auch verarbeitet und ausgedrückt („verbalisiert“) werden können.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Literatur:

- BALINT, M. - Therapeutische Aspekte der Regression. Die Theorie der Grundstörung. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1970.
- BARTL, G. - Der Umgang mit der Grundstörung im Katathymen Bilderleben. In: J.W. ROTH (Hg) - Konkrete Phantasie. Verlag Hans Huber, Bern 1984, S. 117 - 129.
- BARTL, G. - Strukturbildung im therapeutischen Prozeß. G. BARTL & F. PESENDORFER (Hg) - Strukturbildung im therapeutischen Prozeß. Literas Universitätsverlag, Wien 1989.
- BLANCK, G. & BLANCK, R. - Angewandte Ich-Psychologie. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1988 (4. Auflage).
- BLANCK, G. & BLANCK, R. - Ich-Psychologie II. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1989 (2. Auflage).
- BLANCK, R. & BLANCK, G. - Jenseits der Ich-Psychologie. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1989.
- GRUNBERGER, B. – Vom Narzissmus zum Objekt. Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1976.
- LICHTENBERG, J.D. - Psychoanalytische Säuglingsforschung. Springer Verlag, Heidelberg 1991.
- SPITZ, R.A. - Diacritic and coenesthetic organizations. In: Psychoanal. Rev. 32, 1945.
- SPITZ, R.A. - Vom Säugling zum Kleinkind. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1992 (10. Auflage). Originalausgabe: The First Year of Life, 1965.
- STERN, D.N. - Die Lebenserfahrung des Säuglings. Verlag Clett-Cotta, Stuttgart 1992 (2. Auflage).

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.