

Shiatsu bei seelischen Problemen 2

(Brigitte Ladwig)

Erreichen wir, indem wir uns im Shiatsu auf das Ki beziehen, nicht sowieso schon die seelische Ebene? Das stimmt. Ki ist der „Stoff“, die Vibration, der alle Aspekte miteinander verbindet. Durch Shiatsu sprechen wir z.B. Gelenke, Muskeln, Organe, das Nervensystem, die Atmung, und eben auch Gefühle, Verhaltensweisen, Gedanken, die Art des In der Welt Seins an. Das ist ja das Wunderbare an Shiatsu. Warum also dieser Artikel?

Zum einen sind Shiatsu-SchülerInnen und Shiatsu-Graduierte oft verunsichert, wie sie mit Fragen und Problemen von Klienten, die sich auf die psychische Ebene beziehen, umgehen sollen. Zum anderen kann man sich in der Arbeit ebenso z.B. auf einen inneren Konflikt, dargeboten als Traum, wie auf ein geschwollenes Knie als Sitzungsthema beziehen.

Gerade wenn ein Klient nicht mit einem relativ gut erfaßbaren körperlichen Problem kommt wie Rückenschmerzen oder einer sichtbaren auffälligen Energieverteilung, sondern z.B. wegen eines Beziehungskonfliktes um Rat fragt, mit belastenden Kindheitsproblemen beschäftigt ist oder sich mehr Kontaktfreudigkeit wünscht, gibt es eine Tendenz, durch Sprechen auf diese Fragen einzugehen, durch Sprechen die Probleme lösen zu wollen - ein ganz natürlicher Impuls, helfen zu wollen. Problematisch kann es werden, wenn dadurch der Fokus der Arbeit verschwimmt, der Therapeut sich verantwortlich dafür fühlt, das Problem zu lösen oder zumindest zu erklären oder einen Rat zu geben. Evtl. sind wir, indem wir uns eingefühlt haben, in den „Bann“ dieser Fragen und Probleme geraten und haben unsere Zentrierung und den Abstand verloren, von dem aus wir in relativer Freiheit und Klarheit handeln können. Der Ausweg aus Hilflosigkeit, Überforderung oder Verwirrung wird dann vielleicht darin gesehen, eine weitere Ausbildung in Gesprächstechniken oder Psychotherapieverfahren zu absolvieren. Das Ergebnis wäre dann eine Kombination von hilfreichem Gespräch und Shiatsu; das ist sicher nicht schlecht und es gibt wahrscheinlich gute Erfahrungen damit. Schade wäre nur, wenn diese Wahl aufgrund einer Unterschätzung der Kraft und Effektivität von Shiatsu in diesem Bereich getroffen worden wäre. Die Klienten sind für Shiatsu gekommen, wir (Shiatsu-PraktikerInnen) haben Shiatsu gelernt und Shiatsu ist eine äußerst wirksame Methode. Das heißt, in Situationen, wenn Klienten mit psychischen Anliegen kommen, bleiben wir – idealerweise - zentriert, in Kontakt mit uns, offen in der Wahrnehmung und geben dann Shiatsu, bezogen auf ihre Fragestellung.

Wie schon gesagt, arbeiten wir sowieso über das Ki auch auf der emotionalen, mentalen, geistigen Ebene. Wir können die Offenheit für alle Aspekte, den körperlichen eingeschlossen, fördern, indem wir uns entsprechend innerlich ausrichten, der Wirbelsäulenachse Weite geben, und unsere eigene Energie sich möglichst frei bewegen lassen. Ein Zusammenziehen, Anspannen würde unsere energetische Kommunikation eher auf die körperlich Ebene beschränken.



Wie kann die konkrete Arbeit mit Anliegen im psychischen Bereich aussehen?

Zunächst einmal nehme ich die Frage, das Anliegen des Klienten in das Thema der Sitzung hinein und beziehe mich in meiner Wahrnehmung und Behandlung darauf. Konkret heißt das, daß ich die energetische Qualität versuche zu erfassen von dem, was der Klient mir schildert. Ist sie geballt, schwebend, zart, sich chaotisch bewegend ... im gesamten Feld des Klienten oder in bestimmten Bereichen? Gibt es weitere Beobachtungen, die in Verbindung mit dem Anliegen stehen können? Vielleicht ein Rechts-Links-Unterschied, ein eingefallen aussehendes Hara, Steifheit im Nacken, ein unbeweglicher Brustkorb. Aus diesen Wahrnehmungen und meinen Informationen über den Klienten läßt sich dann ein Thema für die Sitzung finden. Ich könnte mir als Ziel setzen, die geballte Qualität zu lösen, dem Schwebenden Solidität zu

geben, das Zarte zu integrieren. Das jeweilige gesetzte Ziel muß sich während der Sitzung in der energetischen Shiatsukommunikation bewähren oder es muß geändert werden. So könnte beispielsweise mein Versuch, die sich chaotisch bewegend Energie direkt zu ordnen und zu glätten, in der Berührung keinerlei Resonanz ergeben. Die Änderung meiner Ausrichtung



**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

hingegen, die chaotische Bewegung zu unterstützen und zu verstärken, bringt mich wieder in Kontakt und läßt die Energiequalität antworten. Die Reaktionen dieser Qualität auf die Arbeit während der Sitzung kann mein Maßstab sein für die Beurteilung der Effektivität meiner Techniken.

Ein weiterer möglicher Zugang sind die Funktionen der jeweiligen Diagnosemeridiane. Die Masunaga-Meridianfunktionen, unterschiedliche Muster von Ki-Bewegungen, beziehen sich auf alle Ebenen (körperlich bis spirituell). Dieses Verständnis des Ausdrucks der Meridiane ermöglicht uns, direkt mit der Schwingungsqualität in Kontakt zu kommen. Abgeleitet aus der Eigenwahrnehmung bei den Bewegungs- und Imaginationsübungen von Masunaga, um die Meridianfunktionen in sich zu erfahren (beschrieben in Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen), kann man sein energetisches System in die jeweilige Verfassung bringen, um in Resonanz zur Energie des Klienten zu kommen. Über die verschiedenen Facetten der Funktionen ist eine Feinabstimmung möglich. Zusätzlich wird auch wieder der gesamte Ausdruck des Klienten, die Beschaffenheit der Meridiane und das Anliegen des Klienten einbezogen.

Ein Fallbeispiel: bei jemandem, der gerade Verlusterlebnisse zu verarbeiten hat und sich wünscht, doch endlich auch weinen zu können, sind Leber- und Gallenblasenmeridian in einer Serie von Sitzungen als kyo dominant, die jitsu Meridiane wechseln. Die Person wirkt insgesamt angespannt, verschlossen, niedergeschlagen, die Energie wie gestoppt. Als Thema wähle ich zunächst „Vitalisieren, Bewegen“. Der Kontakt zur Energie und der Änderungseffekt wurde durch mein Einstimmen auf „Verteilen von Energie“ (Hauptmeridianfunktion von Leber und Gallenblase) nicht besser, die Variante „Offenheit für alle Richtungen“ jedoch ermöglichte sofort einen Zugang und brachte Bewegung in die Energie. Dem Klienten wurde in der Zeit danach seine Orientierungslosigkeit nach den erlebten Verlusten bewußt. Er fing an, nach neuen Zielen zu suchen. In den Momenten, in denen er sich, unabhängig von der Verwirklichung der Ziele, auf seinem Weg fühlte (entspricht dem geistigen Aspekt hun der Leberenergie), konnte er auch weinen. Die Energie war dann auch „weicher“, kräftiger,bezogener nach innen und außen.

Wenn man das energetische System zur Selbstheilung anregt, indem man der Energie neue Wege aufzeigt, sie unterstützt im Fluß, in der Zentrierung, in der Offenheit, Vitalität, Struktur, Ausdruck usw. je nachdem was zur Integration nötig ist, kann es auch zu kathartischen Reaktionen kommen. Wenn man sich als Therapeutin sicher damit fühlt, ist der Wandel in der Energetik und somit auch im Erleben und Lebensgefühl des Klienten oft enorm. Es ist ein intensives gemeinsames Arbeiten; immer wieder neu auf Impulse eingehen, den Rahmen halten und Raum geben für den Prozeß. Wichtig ist auch hier, in der Rückbindung mit der Energie des Klienten zu sein, wie „spricht“ das Ki des Klienten mit mir, wie bringe ich mich in meiner energetischen Ausrichtung in Resonanz zu dieser Qualität. Rhythmus, Intensität, Tiefe der Arbeit wird durch dieses „Sprechen miteinander“ reguliert.



Wenn die äußeren Bewegungen des Klienten in solch einem Prozeß heftiger werden, ist eine normale Meridianarbeit nicht möglich und auch nicht nötig, da die Energie durch die eigene Dynamik schon in Bewegung ist. Die Orientierung der Therapeutin an der Resonanz mit dem Ki des Klienten und das Halten des Rahmens gehen auch weiter, wenn der körperliche Kontakt nicht mehr da ist. Bei entsprechender Bereitschaft können so traumatische Erfahrungen integriert werden, auch Prozesse, die sich dem Klienten nicht in bildhaften Erinnerungen darstellen, die keine Worte haben, die dennoch stark wirksame Reaktionsmuster im Leben eines Menschen sein können. Wenn man die Energie in ihrer Lebendigkeit unterstützt, können die Erfahrungen auftauchen, die diese Lebendigkeit eingeschränkt haben und damit verbunden auch der Kontakt zu den lebendigen Impulsen. Auch solche tiefen kathartischen Abläufe finden statt in einem ganz normalen Setting mit 45 bis 50 Minuten Shiatsu und Zeit für ein

kurzes Gespräch davor und danach. Einen Klienten in solche Prozesse zu begleiten, ist nur zur empfehlen, wenn man sich als Therapeut sicher damit fühlt. Sorge, Angst, Verwirrung des Therapeuten würden hier eher Schaden anrichten.

Shiatsu wirkt oft auf dieser Ebene sowohl bewußtmachend als auch transformierend. Es tauchen nicht nur belastende Erfahrungen auf, es gibt nicht nur mehr Verständnis für Zusammenhänge, sondern auch Wandlung.

Fallbeispiel

Ein Klient mit Atemproblemen und Abgrenzungsschwierigkeiten in der Familie und bei Kollegen war nach einer Sitzung, in der die Abgrenzung unser Thema war (Haradiagnose war Leber kyo,

Dünndarm jitsu) sehr erschöpft. In der folgenden Sitzung berichtet er von der Erinnerung, daß er mit 4 Jahren mehrere Monate im Krankenhaus gewesen ist wegen einer Lungenentzündung und fast gestorben wäre. Auch die Angst vor den großen Spritzen kommt ihm wieder ins Gedächtnis. Diesmal ist die Haradiagnose Dünndarm kyo und Dreifacher Erwärmer jitsu. Während der Sitzung bei der Meridianarbeit an den Beinen vertieft sich die Atmung. Der Klient beginnt, leicht zu zucken. Mit meiner Arbeit am Brustkorb versuche ich, seinem Atem mehr Raum und Freiheit zu geben und die Verbindung zum Unterkörper zu stärken. Allmählich werden die Bewegungen vor allem in den Beinen und im Becken kräftiger, sind aber festgehalten. Vom Ausdruck wirkt es wie ein Kampf zwischen Angst und Aggression. Bei der Arbeit an den Armen unterstütze ich sowohl mit meiner äußeren wie auch inneren Arbeit das Freiwerden der gebremsten Kraft. Äußerlich heißt das, daß ich mich auf den Rhythmus einstimme, den der Klient vorgibt und die Schwingung verstärke, daß ich Raum lasse für die größer werdenden Bewegungen. Innerlich stimme ich mich ein auf Schutz (Funktion von Dreifacher Erwärmer) und Integration (Dünndarm: Assimilation von Schockerfahrungen). Die Bewegungen werden größer, bis dahin, daß die Beine fast senkrecht in die Luft schnellen und der Körper wie eine Welle nachkommt, begleitet von stimmlichem Ausdruck. Jetzt arbeite ich nicht mehr an der Meridianbahn, ich halte nur an den Schultern, um zu verhindern, daß der Klient vom Futon rutscht. Ich freue mich an diesem ungebremsten Ausdruck von Leben. Nach einer Weile wird der Klient ruhig, ist noch sehr berührt von dem Erlebten, und sehr erleichtert. In der Erfahrung ging es um das Nacherleben von sexuellen Mißbrauchserfahrungen in der Kindheit. Diese Erfahrungen waren nicht neu für ihn, aber er war froh, hier auch Zugang zu seiner Wut bekommen zu haben. In der Woche darauf beschreibt sich der Klient als selbstverständlicher und besser im Körper, sein Eßverhalten hat sich normalisiert und seine Morgendepression ist verschwunden. Er kommt im weiteren mehr und mehr mit seiner Biographie in Berührung und auch dadurch zu einem vertieften Kontakt zu sich. Die Bereitschaft, sich auch für angstmachende Erfahrungen durchlässig zu machen, öffnet auch für positive Erfahrung, wie sich verbunden und eins fühlen mit dem Kosmos. Während dieser Wochen ist immer entweder Dünndarm oder Dreifacher Erwärmer in der Diagnose.

Gerade diese Meridiane begleiten oft das Durchleben traumatischer Erfahrungen. Das Assimilieren bisher nicht integrierter Erlebnisse und die Auseinandersetzung mit Schutz, der ja bei solchen traumatischen Erfahrungen massiv durchbrochen wurde. Insgesamt sind solch heftige Prozesse nicht sehr häufig.

Grundsätzlich geht es immer darum, ein Gespür dafür zu bekommen, wie sich ein psychisches Problem auf energetischer Ebene darstellt und in Kommunikation mit dem Ki zu treten. Die Klienten können dabei auch ein Gefühl dafür bekommen, wie sie in dieser Frage funktionieren. Z.B. konnte eine Klientin, die Taubheitsgefühle in den Händen hatte, wahrnehmen, daß sie einen Impuls hatte, nach außen in Kontakt zu gehen und gleichzeitig sich zurückhielt.

Fallbeispiel

Einblicke in eine Sitzung: Eine Klientin kommt, als sie sehr in Sorge um ihren erkrankten Partner ist, gleichzeitig ist gerade ihr Sohn ausgezogen. Sie wünscht sich Begleitung in dieser schmerzhaften Phase. Die Haradiagnose ist Niere kyo, Herz jitsu. Das Hara antwortet auf die Berührung mit einer Welle von Lebendigkeit und Vitalität. Diese Qualität wirkt jedoch nicht verbunden mit dem Rest des Körpers. Die Verbindung zu unterstützen nehme ich als mein Thema für die Sitzung. Für eine Dehnung des Nierenmeridians in der Rückenlage richte ich mich aus auf die Verbindung zum lebendigen Hara, Kreuzbein bis in den Oberschenkel hinein, lasse dabei meine Lebendigkeit sich in mir ausbreiten. Bei der weiteren Arbeit am Nierenmeridian „spricht“ das Ki der Klientin gut mit mir, wenn ich den Meridian in seiner Vitalität anspreche und mich im Arbeiten auf den Rumpfraum beziehe. Die Füße antworten mit äußeren Bewegungen, sie drücken sich ausdehnend gegen meine Hände, vitalisieren sich so selbst. Den Hara-Raum unterstütze ich darin, sich auch nach unten auszudehnen. Am Nierenmeridian am Brustkorb finde ich einen besseren Kontakt, wenn ich mich ebenfalls auf den Nierenbereich am Rücken einstimme und diesen Bezug herstelle. Es fühlt sich an, als könnte ich mich nun überall von der Vitalität tragen lassen. Der Herzmeridian am Brustkorb ist abwehrend und verschlossen. Wenn ich in mir mehr Raum erstelle, wird der Kontakt offener. Zusätzlich versuche ich in mir einen Zustand zu finden, der der integrierenden Kraft des Herzens entspricht. Damit verschwindet der Unterschied in der energetischen Ausstrahlung von Herz- und Nierenmeridian. Und beim Nierenmeridian am Schlüsselbein hat sich das Thema völlig geändert, es geht nicht mehr um die Integration der Vitalität, sondern um eine tiefe geistige Ebene, die mit den Knochen verbunden ist (ohne daß ich dazu noch etwas Schlaues sagen kann). Das bleibt auch für den Rest der Sitzung die Grundlage für das „Ki-Gespräch“. Die Klientin beschreibt danach, daß sie zu Anfang in ein Gefühl von Frieden gelangt sei, die vitalen Füße ihr sehr viel Freude gemacht hätten, danach hätte sich ein Empfinden in ihr ausgebreitet, als würde in ihr etwas übereinandergebracht, was vorher auseinander war und sie würde sich über das Leben hinaus verbunden fühlen.

Zusammenfassung

Wenn ShiatsuklientInnen mit psychologischen Fragestellungen kommen, besteht oft eine Neigung der ShiatsupraktikerInnen, auf psychischer Ebene zu handeln, im Gespräch, mit Ratschlägen. Oder PraktikerInnen überlegen, eine Zusatzausbildung in psychotherapeutischen Techniken zu machen. Das beruht oft auf einer Unterschätzung der Wirksamkeit von Shiatsu. Shiatsu kann die gleiche tiefgreifende Kraft haben wie z.B. intensive erfahrungsorientierte Psychotherapie. Es kann gezielt auf Konflikte, Stimmungen, Erfahrungen eingehen.



**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

© Brigitte Ladwig, Leiterin des Europäischen Shiatsu Instituts Münster (c/o Sobi, Achtermannstrasse 10 - 12, D - 48143 Münster, Tel: 0049 - 251 - 43 765, www.esi-muenster.de, esi-muenster@shiatsu.de); lernt seit 1980 Shiatsu; nach Shiatsu-Lehrtätigkeit im Rahmen des Ohashiatsu Instituts 1989 Mitbegründerin des Europäischen Shiatsu Instituts; seit 1991 Schülerin von Pauline Sasaki und Cliff Andrews; Shiatsu-Lehrtätigkeit in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz. Autorin des Video/DVD ‚Shiatsu – Grundlagen und Praxis‘. Psychologische Psychotherapeutin, seit 1985 in eigener Praxis mit Methoden der Tiefenpsychologie, Körperpsychotherapie, Initiatischen und Transpersonalen Psychotherapie. Heilpraktikerin.
Überarbeitete deutsche Fassung des in der Ausgabe Winter 1999 Nummer 72 der Shiatsu Society News (England) erschienenen Artikels.