

von Bill Palmer

Der Sadist auf Flitterwochen

Die Erforschung des Holzelements in der therapeutischen Beziehung

Dieser Artikel handelt von den energetischen Aspekten der Therapie. Unter „Therapie“ verstehe ich jede ganzheitliche professionelle Hilfe, welche sich auf den Körper oder den Geist auswirkt. Das kann sich sowohl auf Shiatsu als auch auf Psychotherapie beziehen und das gleiche gilt für das Wort „Therapeut“, so wie ich es verwende. Dazu gehören für mich sowohl Shiatsu Praktiker als auch Psychotherapeuten.

Vor vielen Jahren hielt ich ein Seminar über begleitende Beratung für Shiatsu Practitioners zusammen mit Flora Meadows, einer Gestalttherapeutin. Am Ende des Workshops sagte sie, sie hat das Gefühl, Shiatsu Praktiker seien Sadisten. Ich war schockiert und nahm an, sie kritisiere Shiatsu. Nachdem ich mich aber weiter mit ihr unterhielt und auch darüber nachdachte, kam ich darauf, dass sie dem Shiatsu gegenüber gar nicht kritisch war, dass sie diese Fertigkeit auch wertschätze und es auch natürlich und notwendig fand, als Therapeut so zu sein. Das Wort „Sadist“ ist natürlich emotionell sehr geladen, aber es brachte mich zum Nachdenken. Dieser Artikel ist eine Erforschung von einem Jahrzehnt fruchtbarer Gedanken, die durch ihre Schocktaktik anregt wurden.

Zu aller erst: was glaube ich, was sie damit gemeint hat? Das Wort „Sadist“ verwendet man oft, um jemanden zu umschreiben der es aufregend findet, einem Anderen, der das nicht will, Schmerz zuzufügen. Jemand, der seine Opfer missbraucht und demütigt. Ich glaube kaum, dass die meisten Shiatsu Praktiker dazu gehören! Allerdings, in jeder therapeutischen Beziehung kann ein verwundbarer Klient leicht in eine passive Rolle fallen und sich sagen lassen, was mit ihm nicht stimmt und was er zu tun hat. Während gleichzeitig der Therapeut das Gefühl genießen kann, ein Experte zu sein, der weiß was zu tun ist und auch das Wissen und die Fähigkeit hat es auszuführen. Nachdem die Machtstrukturen ähnlich sind, spielen in so einer Dynamik der Klient und der Therapeut ähnliche Rollen wie Sadist und Opfer, obwohl ich schnellstens hinzufügen möchte, dass sie natürlich weniger schlimm sind.

Es ist mehr die dunkle Seite des Sadisten im therapeutischen Prozess, welche uns zur Vorsicht in unserer Arbeit verhilft, in dem wir die dynamischen Machtverhältnisse in einer Beziehung bewusst werden lassen. Allerdings finde ich, gibt es noch einen anderen, kreativeren Vergleich zwischen den Sadisten und den Therapeuten. Um diesen zu erforschen, sollten wir uns zuerst ansehen,

warum ein Klient überhaupt zur Therapie kommt. Meistens geht es um mehr, als eine einfache Behandlung des Problems. Auf irgendeiner Ebene weiß der Klient, dass die Wurzel seines Leidens eher in seiner Persönlichkeit, seiner Haltung und seinen Gewohnheiten liegt, anstatt in den unmittelbaren Symptomen. Er verlangt implizit Hilfe, um seine Muster zu verändern. Wenn er bloß seine Symptome lindern wollte, wäre ein herkömmlicher Arzt seine erste Wahl. Die Tatsache, dass er einen ganzheitlichen Zugang sucht, heißt, er verlangt wahrscheinlich mehr als das.

Muster zu verändern ist jedoch ein mühsamer Prozess, oft extrem schmerzhaft und es kommen alle Abwehrmechanismen ins Spiel, um solch tiefen Veränderungen zu widerstehen, selbst wenn diese positiv sind. Man muss nur daran denken, wie schwierig es für die meisten Menschen ist, destruktive Gewohnheiten wie Rauchen aufzugeben, obwohl es ihnen bewusst ist, dass es tödliche Folgen haben kann. Überlege also, um wie viel es noch schwieriger ist, wenn man Muster wie Haltung bzw. Persönlichkeit verändern will. Um Veränderungen bei jemandem auf dieser Ebene unterstützen zu wollen, heißt es für Klient und Therapeut Ausdauer, Mitgefühl, Vision und eine innere Entscheidung getroffen zu haben. Vor allem müssen in dem Prozess beide Parteien das Gefühl haben, dass es sich „lohnt“.

Im weiteren Teil dieses Artikels wird erforscht, wie das Holzelement diese Qualitäten in so einer Beziehung zu Verfügung stellt. Und er zeigt uns, wie wir durch unser Verständnis der traditionellen chinesischen Ansicht von Leber, die Aspekte der Therapie fördern können, die den Klienten dabei unterstützen, seinen Widerstand gegen Veränderung zu durchbrechen. In diesem Prozess werden wir sehen, wie die Metapher des Sadisten positiv angewendet werden kann.

Die Vereinbarung - Leber Wahl

Die Vereinbarung zwischen Praktiker und Klient ist eines der wichtigsten Merkmale der Therapie. Viele Probleme in einer therapeutischen Beziehung sind auf unklare Vereinbarungen zurückzuführen. Eine Vereinbarung entsteht immer, ob sie jetzt ausdrücklich gemacht wird oder nicht. Zum Beispiel, ein Klient kommt in die Praxis:

Shiatsu Praktiker: Hallo, was kann ich für dich tun?

Klient: Mein Rücken schmerzt.

Shiatsu Praktiker: Dann lege dich auf den Futon und wir schauen,

was wir da machen können. Das ist eine Vereinbarung. Der Klient verlangt Hilfe für seinen Rücken. Der Shiatsu Praktiker stimmt zu durch Körperarbeit auf dem Futon. Schwierigkeiten entstehen oft in einer therapeutischen Beziehung, wenn diese anfängliche Vereinbarung ohne Neuverhandlung verändert wird. Zum Beispiel:

Shiatsu Praktiker: Ich denke, nachdem du einen Mangel an Milzenergie hast, bräuchtest du mehr Bewegung und du solltest auch deine Ernährung verändern, indem du mehr Getreide isst. Das ist bereits eine Veränderung in der Vereinbarung, obwohl die meisten Klienten so etwas ohne Frage akzeptieren würden. Die ursprüngliche implizite Vereinbarung war, an seinem Rücken mit der Körperarbeit zu arbeiten, aber nicht mittels Ratschlägen zum Lebensstil. Es sind aber noch ernsthaftere Veränderungen in der Vereinbarung üblich, wie:

Shiatsu Praktiker: Mir scheint, du hältst viel Wut in deinem Rücken. Weißt du was das sein könnte?

Durch diese (ungeschickte) Änderung der Vereinbarung verlagert sich der Arbeitsbereich weg vom ursprünglichen Thema Rücken zu seinen Emotionen. So eine Veränderung, ohne Rücksprache, kann sehr verwirrend sein. Lass mich das erklären:

1. Sollte der Klient diese Veränderung der Vereinbarung akzeptieren, weil er dem Practitioner vertraut, in dem was er tut, dann wird er passiv in dieser Beziehung. Dies kann leicht zu dem Gefühl führen, missbraucht zu werden, wie oben schon besprochen. Insbesondere, wenn solche therapeutischen Interventionen Gefühle hochbringen, die der Klient eigentlich nicht zeigen wollte.

2. Wenn der Klient diese Veränderung der Ausgangsbasis ablehnt, in dem er so was sagt, wie: „Ich bin nicht wütend, ich habe nur einen Muskel gezerrt“, dann folgt daraus ein unklarer Konflikt. Die zwei Menschen werden beweisen wollen wer jetzt die „richtige Diagnose“ hat, anstatt den echten (und gesunden) Konflikt anzusprechen, nämlich eine neue Vereinbarung verhandeln.

Eigentlich sagt der Praktiker: „Ich glaube nicht, dass ich meinen Teil der Vereinbarung einhalten kann, außer wir einigen uns, auch deine Emotionen mit ins Spiel zu bringen.“ Das wäre eine klare Aussage. Das Problem entsteht, weil das eben nicht gesagt wird. Der Klient hat nicht die Wahl ob, er so weiter machen will und kann auch nicht zum Ausdruck bringen, was er von der Meinung des Therapeuten hält.

Die therapeutische Vereinbarung besteht aus einer klaren Aussage und der Übereinstimmung zwischen Klient und Praktiker über den Weg, wo der Prozess hinführen könnte und verkörpert somit zwei wichtige Funktionen der Leberfunktion: die gesamte Vision wo die Therapie hinführen soll und die bewusste Entscheidung in diese Richtung zu gehen.

Commitment - zu deiner Entscheidung stehen - das Yang und Yin der Leber

Ist die Vereinbarung eine klare, kann der Klient aktiv entscheiden, sich an der Therapie zu beteiligen und das macht es für ihn leichter dabei zu bleiben, wenn der Prozess schwieriger wird. Nachdem weder Praktiker noch Klient den Weg der Therapie anfangs voraussagen können, muss die Vereinbarung neu verhandelbar sein. Ist sie aber zu flexibel und verändert sich, wann immer es schwieriger wird, kann die Therapie nie die natürlichen Widerstände des Klienten überwinden.

Um das Holzelement zu erklären, verwendet Carola Beresford Cooke das Bild von einem Keimling, der den Widerstand der festen Erde überwindet, um das Licht zu erreichen. In der Therapie entspricht dieses Bild dem Prozess des Klienten und des Thera-

peuten, die den Widerstand gegenüber Veränderung durchbrechen; dabei flexibel sind in Bezug auf den Weg, den sie wählen, aber trotzdem bei Widerstand nicht umkehren. Diese flexible Beharrlichkeit durch bewusste Entscheidung ist, was ich unter Commitment verstehe. Aus chinesischer Sicht würde man sagen, es ist das Leber Yang der Therapie. Man kann jedoch leicht Verpflichtung mit Kontrolle verwechseln. Zum Beispiel:

Praktiker: „Wir haben eine Vereinbarung, dass du in Therapie bleibst, selbst wenn es schwierig wird, also musst du dich dran halten.“ oder

Klient: „Ich sollte in diesem Prozess bleiben, auch wenn ich glaube, dass dieser Therapeut für mich nutzlos ist. Ich habe mich verpflichtet und daher sollte ich mich daran halten.“

Beide dieser Aussagen riechen sehr nach der dunklen Seite einer Sadist/Opfer Beziehung. Kein Klient kann im voraus wissen, wie stark die Schmerzen sein werden, wenn er die anfängliche Entscheidung trifft in Therapie zu gehen. Daher fühle ich mich mehr wohl mit Fragen wie:

Praktiker: „Jetzt wo du weißt wie schwierig dieser Prozess sein kann, stehst du noch immer zu deiner Entscheidung dabei zu bleiben, selbst wenn es schwer wird?“

Dann kann dieses Commitment eine erneute mutige Bekräftigung der ursprünglichen Entscheidung in schwierigen Phasen werden, anstatt starrer Regeln welche die Therapie kontrollieren.

Der therapeutische Sadist

Commitment in diesem Sinne ist eine beiderseitige Wahl des Therapeuten und des Klienten, bei einem schmerzhaften Prozess zu bleiben um die wahre Lebensenergie zu erlangen. Dies ist eine positive Analogie in einer sadomasochistischen Beziehung. Die Metapher eines Sadisten kann nützlich sein, denn sie veranschaulicht die Tatsache, dass man in einer Aktivität bleiben sollte um etwas zu erreichen, selbst wenn dabei bei jemandem Schmerzen verursacht werden.

Jedoch ist es mitunter schwierig zwischen einer liebevollen Vereinbarung und dem dunklen Genuss von Macht eines echten Sadisten zu unterscheiden. Psychotherapeuten können diesen Unterschied erkennen und verlangen daher, dass Therapeuten Supervision nehmen bei jemandem der genug Erfahrung hat, um ihnen dabei zu helfen zu erkennen, ob sie therapeutische Sadisten sind oder echte.

Warum lohnt sich's?

Menschen sind sehr komplexe Wesen und können sich selbst einreden, sie seien Opfer in bestimmten Situationen. In manchen Fällen kann das auch zutreffen, aber in der Therapie hat der Klient eigentlich freie Wahl. Er ist ein Erwachsener, der einen Therapeuten bezahlt um ihm zu helfen und wenn sich der Schmerz nicht lohnt, hat er die Freiheit zu gehen. In Wirklichkeit wird die Vereinbarung, die Verpflichtung und die Vision bedeutungslos, wenn auf irgendeiner Ebene das Gefühl entsteht, dass es sich nicht lohnt. Welche Faktoren geben einem das Gefühl, dass es die Mühe wert ist? Am offensichtlichsten wäre, dass es innerhalb der Therapie Phasen des Befriedigtsein und Genährtsein gibt. Wenn es ausschließlich nur schwer ist, vom Anfang bis zum Ende, verlieren sowohl Therapeut als auch Klient am Ende die Ausdauer. In der ersten Phase der Therapie, wo Vertrauen und Vereinbarungen entstehen, ist es sehr wichtig, hier eine Reserve von guten Gefühlen aufzubauen, um für härtere Zeiten in der Therapie vorzusorgen.



Flitterwochen und Leber Yin

Die anfängliche Zeit ist wie in den Flitterwochen. Alles scheint sehr schnell behoben zu werden. Der Klient findet den Therapeuten großartig und spürt wie es ihm selbst besser geht. Es ist in vieler Hinsicht vergleichbar mit frisch Verliebtsein - alles ist warm, wohligh und befriedigend. Wie beim Verliebtsein, ist dieser Zeitabschnitt zwar nur vorübergehend, aber diese nährnde Zeit ist sehr wichtig um eine ausreichende Menge an Befriedigung aufzubauen für zukünftige Vereinbarungen.

Mir gefällt der Gedanke, dass dieser Speicher von Zufriedenheit das Leber Yin der Beziehung darstellt. Ohne das Leber Yin hat das beharrliche Leber Yang kein Gefühl der Wertigkeit und wird nur durch starre Kontrolle aufrechterhalten. In den Phasen wo Widerstand und Schwierigkeiten herrschen, wird das Leber Yin quasi aufgebraucht, außer wenn es einen Speicher der Zufriedenheit gibt. Ansonsten trocknet die Beziehung aus und wird zerbrechlich, bis sie letztendlich auseinanderfällt. Das Leber Yin ist das Lebensblut der Beziehung und muss genährt werden, in dem es den Yang Prozess der Herausforderung mit einem empathischen und nährnden Kontakt durchdringt. Durchbrüche können auch für Zeiten der Erfüllung sorgen und selbst Schmerz kann befriedigend sein, wenn der Klient das Gefühl hat, dass es ihn weiterbringt. Letztendlich ist es das Vorhandensein von befriedigenden Flitterwochen in der therapeutischen Beziehung, die eigentlich das Lohnende an dem notwendigen „Sadomasochismus“ ausmacht, und eine substantielle Grundlage zu der Vereinbarung liefern, in Therapie zu sein.

In Anerkennung - Leber Hun

Ich begann diesen Artikel mit einer Anerkennung an Flora Meadows, die diese fruchtbaren Gedanken angeregt hat. Andererseits, ihre Worte hätten keinen Sinn ergeben, wenn ich selbst nicht die Befriedigung von herausfordernden Beziehungen erlebt hätte. Nachdem meine eigene Familie Konflikte gerne vermieden hat, dauerte es bis in die späte Hälfte der 80er Jahre, wo ich dann mit Derek Gale arbeitete, bis ich wirklich den Wert von Leber in der Therapie begriffen habe.

Ich gestehe, dass ich ihn zu der Zeit nicht verstanden habe! Ich verließ ihn nach fünf oder sechs Jahren Arbeit, bevor die angesprochenen Themen sich aufgelöst hatten. Aber das Weggehen war eines der ersten Male, wo ich eine Wahl getroffen habe und das war sehr wertvoll. Was ich interessant finde und auch für diesen Artikel Relevanz hat, ist, dass die starken Herausforderungen von Derek in meinem Leben noch viele Jahre Nachwirkungen hatten, in einer Zeit wo ich ihn persönlich nicht mehr sah. Erst viel später empfand ich die echte Auflösung meiner Themen und fand auch, dass die Therapie mit ihm nun richtig abgeschlossen war.

Dieser anhaltende Einfluss findet einen starken Wiederhall in

dem chinesischen Konzept von Leber Hun (die Leber - Seele), was das Weiterleben der Gütigkeit einer Persönlichkeit nach dem Tod umschreibt. Es ist eine Erweiterung der Leberfunktion auf einer mehr kollektiven, universalen Dimension und gibt unserem Dasein eine Bedeutung innerhalb der Geschichte und der Gesellschaft im weiteren Sinn. Ted Kaptchuk beschreibt das Hun als einen Aspekt unseres Selbst als Teil der Abstammung, die sowohl die Auswirkungen der Vorfahren auf uns umfasst, als auch das was wir den zukünftigen Generationen weitergeben. Gerne denke ich, dass das Hun auch den Einfluss einer Person fortsetzt, selbst wenn diese nicht mehr gegenwärtig ist, nicht nur wenn sie tot ist. Daher lebt die Seele, oder das Hun meiner Lehrer, weiter in meinem Leben, selbst wenn ich nicht mit ihnen bin. Die meisten fernöstlichen Traditionen betonen die Wichtigkeit der Abstammung und besagen, dass keine Praxis oder Idee aus dem Nichts entsteht. Die vergangenen Einflüsse anzuerkennen und die Herkunft des Gelernten zu ehren, unterstützt meine Fähigkeit innovativ und spontan zu sein, wissend, dass meine Motivation nicht bloß auf dem seichten Grund meines eigenen Lebens basiert, sondern auch auf den tiefen Wurzeln der Abstammung. Daher gibt das Leber Hun der Aktion des Leber Yang Substanz. Die Kraft der Abstammung eines Therapeuten ist sehr wichtig, um fähig zu sein, die Herausforderung des Widerstandes eines Klienten mitfühlend zu meistern. Auch hier kann Supervision wichtig sein, in dem sie Unterstützung aus der kollektiven Weisheit des therapeutischen Erbes bietet.

Schlussendlich ist meine Erfahrung von Derek's Hun (obwohl er noch immer sehr lebendig ist), eine großartige Lehre für mich. Es zeigt mir, dass nicht alle therapeutischen Beziehungen eine Auflösung erfordern und dass nicht alle Sitzungen abgeschlossen und abgerundet sein müssen. Ich glaube, dass die Kraft einer Beziehung weiterhin durch das Leben eines Menschen wirkt, bis er echte Befriedigung und Befreiung seiner Themen erlebt.

„Zu optimistisch“? Nun Optimismus ist ja ein Teil der Leber Vision, also warum nicht?

Deutsche Übersetzung: Mag. Marina Morton

Literatur Hinweise:

Carola Beresford Cooke: Shiatsu Theory & Practice, Churchill Livingstone 1996. Ted Kaptchuk: The Web that has no Weaver, Contemporary Books 2000. Giovanni Maciocia: The Foundations of Chinese Medicine, Churchill Livingstone 1989.

Bill Palmer ist einer der Gründer der Shiatsu SocietyUK, Gründer und Herausgeber des Journals for Shiatsu and Oriental Body Therapy. Er studierte Psychotherapie und Bewegungsentwicklungstherapie und entwickelte daraus einen Stil, den er Bewegungsshiatsu nennt. bp@seed.org