

von Walter Widmer

Übernahmen: Erleben ohne eigenen Inhalt

Umgang mit übernommenen Gefühlslagen im Kontext von Shiatsu

Ein wesentlicher Aspekt der Shiatsu-Praxis ist der Umgang mit Ungleichgewichten in der Körperstruktur. Kyo-Manifestationen können mit weit zurückliegenden Situationen in Zusammenhang stehen, in denen starke emotionale Unstimmigkeiten zu ungünstigen Erfahrungen führen.

Wenn diese nicht zeitnah verarbeitet werden können, tauchen sie mit ihrer Emotionalität ins Unterbewusstsein ab. Zum Halten der emotionalen Spannung wird laufend Körperenergie verbraucht, was letztlich zu Kyo-Manifestationen im Körper führt. Unverarbeitet gebliebene Erfahrungen tauchen von Zeit zu Zeit im Bewusstsein auf, um sich zur Verarbeitung anzubieten.

Nicht jede unverarbeitete Emotionalität gründet jedoch auf einem eigenen Erlebnis. Sie kann auch von einer anderen Person übernommen sein.

Auf der körperlichen Ebene manifestieren sich die Auswirkungen von emotionalen Übernahmen auf eine andere Weise als die Nachwirkungen von eigenem unverarbeitet gebliebenem emotionalen Erleben. Bei einer emotionalen Übernahme ist das tatsächliche Erleben in der Biografie einer anderen Person begründet. Es handelt sich dann um ein „Erleben ohne eigenen Inhalt“.

Im Buch „Wie Nadeln im Heu“ beschreibe ich Wege zur Unterscheidung, ob es sich bei einer im Alltag erlebten Emotionalität um den Ausdruck eigenen Erlebens handelt oder um die Übernahme einer Gefühlslage von einer anderen Person, die irrtümlich als die eigene gewertet wurde.

Während die körperlichen Nachwirkungen von eigenen unverarbeiteten seelischen Verletzungen direkt über Shiatsu neutralisiert werden können, eventuell ergänzt durch Gespräche, entziehen sich Kyo-Manifestationen aufgrund von Übernahmen weitgehend der Vitalisierung durch Shiatsu-spezifische Methoden.

Allein ihre Unzugänglichkeit ist ein Hinweis auf die Wirkung von emotionalen Übernahmen.

Während zu eigenem emotionalen Erleben auch die erlebte Situation mit allen Details im Bewusstsein gespeichert ist, bleibt bei der Übernahme einer Emotionalität der zugehörige Inhalt verborgen.

Die Kyo-Manifestation löst sich erst nach der Erarbeitung eines ausreichenden Verständnisses für die innere Not der Person, von der die Emotionalität übernommen worden war.

Ein Beispiel hierfür stellt das Phänomen der Frozen Shoulder dar, das mir nicht nur bei Klienten begegnete – ich war auch selbst damit konfrontiert. Frozen Shoulder lernte ich in der Zusammenarbeit mit Anna kennen. Im nachstehenden Fallbeispiel wird beschrieben, wie bei ihr ein einziger Zusammenhang, nämlich die berufliche Situation ihres Vaters nach dem Krieg betreffend, die körperlichen Manifestationen löste. Oft verbergen sich hinter der steif gewordenen Schulter jedoch vielschichtige familiäre Zusammenhänge und erfordern eine längere Beschäftigung. Nicht nur Arme, auch Bereiche in den Beinen können durch massive Kyo-Manifestationen unbeweglich werden. Ein Beispiel hierfür ist im Buch „Wie Nadeln im Heu“ detailliert beschrieben.

Fallbeispiel Anna

In einer Shiatsu-Sitzung unter Einbeziehung von Clarity-Grundgedanken ging es um zwei körperliche Einschränkungen, die eine im linken Knie und die zweite im linken Schulterbereich von Anna:

Marius und Anna waren zu Besuch bei uns. Sie erzählten von einer geplanten mehrtägigen Wanderung. Sie habe allerdings Probleme im linken Kniegelenk und sie müssen umplanen, falls dies nicht besser wird. Ich bot ihr eine Shiatsu-Behandlung an. Marius hatte Erfahrungen mit unserer Clarity-Arbeit und mit Shiatsu. Er ermunterte sie, auf mein Angebot einzugehen. Ich fragte sie, seit wann sie diese Schmerzen habe. „Ich habe mir vor etwa vier Wochen im Flugzeug das Knie verdreht und habe mich auf einen Schritt eingelassen, den ich hätte nicht machen sollen.“ Die Beschreibung ihrer eigenen Bedenken deutet auf einen Zusammenhang in der linken Körperseite und dort auf das linke Bein. Sie hat sich gegen ihre innere Stimme auf die Flugreise eingelassen. Nun war sie im Flugzeug und hatte keinen Einfluss mehr auf den Verlauf der Situation. Der Bereich der Knie steht für den Aspekt der Flexibilität.

Nachdem ich relativ zügig eine auffällige Leere-Stelle an der Außenseite des linken Knies vitalisieren konnte, wollten wir die Sitzung schon beenden, als sie mich auf ein weiteres körperliches Thema ansprach. Sie konnte den linken Arm nur sehr eingeschränkt und unter Schmerzen bewegen. Der Arzt meinte, es sei „Frozen Shoulder“. Vor zwei Jahren tauchte dies erstmals heftig auf, war dann wieder weg. Im letzten Sommer setzten die Schmerzen und die Unbeweglichkeit der linken Schulter und des linken Oberarmes wieder ein. Mit einer Frage versuchte ich, diese primär körperliche Manifestation als Folge einer emotionalen Übernahme zu thematisieren. „Wenn du dir jemanden vorstellst, der an etwas Schlimmem leidet und die Person nichts ersinnen kann, was sie selbst zur Verbesserung ihrer Situation beitragen könnte. Welchem Elternteil würdest du dies eher zuordnen, dem Vater oder der Mutter?“ – „Eher dem Vater.“ Ich versuchte daraufhin, die tastbaren Leerstellen im linken Schulter- und Oberarmbereich mit Shiatsu-Methoden zu vitalisieren, was mir kaum gelang. Ich meldete ihr dies zurück und sah mich in der Vermutung bestätigt, dass es sich tatsächlich um die Nachwirkung einer Übernahme handeln könnte.

Nach mehreren Wochen rief mich Marius an und berichtete. Vor ein paar Tagen sei ihm wieder eingefallen, dass Anna doch ziemliche Einschränkungen in der linken Schulter hatte, was denn damit sei. Sie bewegte die

Schulter und stellte verblüfft fest, dass sie ja beweglich sei und kaum noch schmerzte. Ihr war die Besserung noch gar nicht aufgefallen. Sie erzählte dann noch von der Behandlung und über unser Gespräch über die linke Schulter. „Und was war nun mit deinem Vater, hast du eine Idee?“ fragte er. Da fiel ihr die Kriegsgeschichte ihres Vaters ein. Er wurde schwer verletzt und konnte nach dem Krieg seinen geliebten Beruf als Schreiner nicht mehr ausüben und er litt sehr darunter. Bis zur Rente konnte er nur noch als Hausmeister arbeiten. „Und welcher Arm war denn verletzt?“ – „Ich meine, es war der linke. Wenn ich es mir genau überlege, war es der linke.“ Diese verblüffende Übereinstimmung mit der Manifestation in ihrem eigenen linken Arm rührte sie an und führte zu einem Sturzbach von Tränen. Die Sensibilisierung von Marius durch seine eigenen Erfahrungen mit der Clarity-Arbeit führte zu diesem berührenden Gespräch.

Einige Monate später erhielt ich von Anna eine Mailnachricht:

„Lieber Walter, nun wird es allerhöchste Zeit, dir zu berichten, wie es mir nach deiner Shiatsu-Behandlung ergangen ist. Ehrlich gestanden, war ich schon mehr als ein wenig skeptisch und ich habe gar nicht zu hoffen gewagt, dass sich da wirklich etwas tut. Nun sind wir aus England zurück und haben den Cotswold Way – einen ca. 160 km langen Fernwanderweg – hinter uns. Damals im März hatte ich sehr große Befürchtungen, dass ich mit meinem Knie so etwas nicht auf mich nehmen kann. Schon kurz nach dem Besuch bei euch waren die Schmerzen wie weggeblasen. Ich hatte aber dem Frieden doch nicht ganz getraut. Hab immer wieder darauf gewartet, dass durch eine blöde Bewegung wieder alles von vorne anfängt. Aber ... ich habe mein Knie überhaupt nicht gespürt! Auch meiner Schulter geht es gut.“

Für mich sind die Ergebnisse dieser Sitzung wertvoll, weil sich bei den körperlichen Einschränkungen zwei klar voneinander unterscheidbare Ursachen erkennen ließen.

Am Beispiel des linken Knies manifestierte sich eigenes Erleben und am Beispiel des linken Armes übernommenes Erleben, also Erleben ohne eigenen biografischen Inhalt.

Linkes Knie: Ihre gedanklich/emotionalen Zweifel an der Richtigkeit der Reiseentscheidung schwächten sie augenblicklich im Bereich des linken Knies, das in der Folge anfällig für Verletzungen geworden war. Eine ungeschickte Bewegung führte dann tatsächlich zur

Verletzung. Durch die Anwendung shiatsu-spezifischer Methoden war eine deutlich spürbare Vitalisierung der Schwachstelle am linken Knie möglich. Diese Vitalisierung brachte die Lösung der Bewegungseinschränkungen mit sich. Daraus ist ableitbar, dass eigenes emotionales Konflikterleben den übermäßigen Energieverbrauch bewirkte.

Linke Schulter: Die kaum mögliche Vitalisierung von Leerstellen mit shiatsu-spezifischen Methoden im Bereich der linken Schulter deutete auf eine emotionale Übernahme hin, auf ein Erleben ohne eigenen biografischen Inhalt. Das durch meine Fragestellung („Wenn du dir jemanden vorstellst, der an etwas Schlimmem leidet und die Person nichts ersinnen kann, was sie selbst zur Verbesserung ihrer Situation beitragen könnte. Welchem Elternteil würdest du dies eher zuordnen, dem Vater oder der Mutter?“ – „Dem Vater.“) eröffnete ein neues Verständnis der Situation ihres Vaters, so wie sie ihn während ihrer Kindheit erlebt hatte. Alleine das neue Verständnis führte zur Rückbildung der Schwäche im linken Schulterbereich.

Für mich war erstaunlich, dass alleine die Zuordnung der Verbalisierung zur Einschränkung im linken Arm zu ihrem Vater bereits die Lösung der Einschränkungen bewirkte. Die Erzählung von der prekären beruflichen Situation ihres Vaters infolge seiner Kriegsverletzung erfolgte später. Erst dann merkte sie überhaupt, dass die Schmerzen verflogen waren.

So wie das Bewusstsein direkt auf Schmerz reagiert, indem es die Aufmerksamkeit auf die schmerzende Stelle lenkt, verschwindet der Schmerz, sobald das mit dem Schmerz verbundene Thema bearbeitet ist. Oft ist der Schmerz so schnell vergessen, dass es der Person gar nicht mehr bewusst ist, dass es ihn gab.

Walter Widmer

geb. 1945, Architekt, Musiker und Shiatsu-Praktiker (GSD), erkundet gemeinsam mit Cornelia Widmer, Choreografin, Pädagogin und Therapeutin seit vielen Jahren Zugänge zum Körpergedächtnis.

Walter Widmer ist Autor des Buches „Wie Nadeln im Heu“, in dem Zugänge zu unverarbeiteten Erfahrungen aufgezeigt werden und welche Rolle Shiatsu dabei spielen kann.

