

von Britta Oßenbrüggen

Neue Wege in der Familienhilfe: Präsenz-Shiatsu

Seit 8 Jahren arbeite ich mit Präsenz-Shiatsu in der Familienhilfe. Die Möglichkeit, Shiatsu als Baustein in die Familienhilfe einzufügen, hat mich damals sofort begeistert. Die ausgleichende Wirkung von Shiatsu für die einzelne Person hat auch einen positiven Einfluss auf das ganze Familiensystem.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, um Familien in ein neues Gleichgewicht zu verhelfen, alte festgefahrene Muster zu lösen, neue Begegnungen zu ermöglichen und mehr Verständnis und Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln.

Shiatsu bietet der Familienhilfe folgende Varianten zur Unterstützung für ein ausgewogenes Miteinander.

1. Einzelsitzungen

Shiatsu für alle Familienmitglieder (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)

2. Systemisches Shiatsu

Shiatsu mit zwei oder mehr Familienmitgliedern gleichzeitig

3. Shiatsu erlernen

Familienmitglieder lernen Shiatsu und dessen Wirkungsweise miteinander, um sich neu zu begegnen.

Einzelsitzungen in der Familientherapie

Einzelne Familienmitglieder kommen zur Shiatsu-Sitzung und können die ausgleichende Wirkungsweise von Shiatsu-Behandlungen erfahren. Durch die tief wirkende, achtsame, präsente Berührung der typischen Art des Shiatsu, kann Stress, der schon lange in den Personen wirkt, sich langsam auflösen. Ein ruhiger und entspannter innerer Zustand stellt sich ein, der vielleicht seit langem nicht erfahren wurde.

Alte energetische Muster, die mit Emotionen und Gedankenmustern verbunden sind, können sich lösen und eine neue Sicht und neue Handlungsmöglichkeiten stellen sich für den Einzelnen ein.

Die unterschiedlichen Altersstufen der Familienmitglieder und deren Bedürfnisse sollten von der Shiatsu-PraktikerIn berücksichtigt werden. Kleinere Kinder sind meistens mit einem Elternteil im Raum oder mit der betreuenden Familien-TherapeutIn.

Systemische Familiensitzungen – wie geht das?

Bei einer systemischen Familiensitzung befinden sich mehrere Personen der Familie im Raum und nehmen gleichzeitig an einer Shiatsu-Sitzung teil. Es gibt mehrere Möglichkeiten: diese ergeben sich daraus, wer aus dem Familiensystem als erstes offen ist, berührt zu werden.

In Familiensystemen ist alles miteinander verbunden. Energetische Felder, die den Menschen durchdringen, sind geprägt durch deren Lebensgeschichte. Diese energetischen Muster entstehen durch Gedanken und Emotionen, diese spiegeln sich in den Meridianen wider.

Je nachdem, wie diese energetischen Muster geprägt sind, erfährt der Mensch die Welt. Dazu kommt, dass der Mensch wiederum andere prägt, z.B. Eltern ihre Kinder. In einem Familiensystem sind diese energetischen Felder eines jeden Mitglieds miteinander verbunden. Das heißt, die Energie der Muster von Emotionen und Gedanken sind mit anderen energetisch verbunden, ohne dass die Personen dieses wahrscheinlich bewusst wahrnehmen. Durch die Shiatsu-Berührung werden diese energetischen Muster teilweise gelöst, so dass der Mensch sich neu fühlt und die anderen Familienmitglieder anders wahrnehmen kann. Immer wiederkehrende emotionale Konflikte können sich leichter auflösen und neue Wege miteinander sind möglich.

Ein Fallbeispiel:

Mutter und Kind kommen zur Familiensitzung. Die Mutter ist überfordert mit ihrer Lebenssituation (Trennung), das Kind zeigt viel Unruhe und auch Angst.

Durch einfache Worte erkläre ich der Mutter wie Shiatsu wirkt. Dem Kind erkläre ich, dass wir ein Spiel spielen und es mitmachen kann. Das Kind will nicht und zeigt Angst. Mit welcher Person ich zuerst in Kontakt komme, sagt mir der Moment und das stille Feld der Präsenz. Nichts kann vorausgeplant werden.

In diesem Beispiel ist die Mutter bereit und ich gehe in Kontakt mit dem Blasenmeridian, spüre die Schwingung

der Angst und der Erschöpfung. Durch die Berührung verändert sich die energetische Ausstrahlung der Mutter nach kurzer Zeit, sie beginnt sich zu entspannen und fängt an ruhig und tief zu atmen. Ich bemerke, dass die Veränderung der Mutter auf das Kind wirkt, es wird ruhiger und bindet sich energetisch an die Mutter und an die Shiatsu-Sitzung an. Im richtigen Moment lade ich das Kind ein auf den Futon zu kommen. Es kommt sofort, hat keine Angst mehr und legt sich zu der Mutter, die sich immer mehr entspannt.

Ich wende mich dem Kind spielerisch zu und gehe mit ihm in Kontakt. Beide kommen aus ihrem energetischen Schwingungsmuster heraus, das sie miteinander verbunden hat. Es stellt sich eine neue Bindung und Begegnung zwischen beiden ein, die für sich wirkt. Ich gehe wieder zur Mutter und auch wieder zum Kind. In diesem Beispiel entsteht wieder Nähe zwischen Mutter und Kind, es kommen beide wieder in Kontakt, sie fühlen sich und kuscheln sich aneinander. Das Kind sieht völlig verändert aus, ist entspannt und ruhig. Eine nährende Bindung hat sich hergestellt, in dem bei beiden ein emotionales Muster, das sich gegenseitig bedingt hat, aufgelöst ist. Diese neue Bindung gibt dem Kind und der Mutter neue Sicherheit miteinander.

Familienmitglieder lernen miteinander Shiatsu

Dieser Baustein in der Familientherapie ermöglicht, dass Familienmitglieder sinnvolle Shiatsu-Einheiten lernen und miteinander praktizieren.

Wie das Shiatsu miteinander erlernt wird, ob Eltern miteinander oder Eltern mit ihren Kindern, entscheidet die Situation der Familie und die Offenheit der Familienmitglieder.

Durch das Praktizieren von Shiatsu miteinander, lernen die Familienmitglieder respektvolles, achtsames Berühren und aufeinander einzugehen. Dieses wirkt sich auf das Miteinander im täglichen Leben aus.

Achtsamkeit im Kontakt mit sich selbst und anderen, Ruhe und Präsenz, ermöglichen eine neue Begegnung – die wirkt.

Zusammenarbeit mit TherapeutInnen aus anderen Fachrichtungen

In der ersten Shiatsu-Sitzung für die Familie ist meistens die betreuende Familien-TherapeutIn mit im Raum und begleitet die Sitzung als stille BeobachterIn. Nach jeder Sitzung findet ein Gespräch statt, in dem die aus der Shiatsu-Sitzung wichtigen Erkenntnisse darstellt werden.

Die weitere Hilfeplanung mit Shiatsu wird besprochen. Die Zusammenarbeit bleibt während der gesamten Zeit der Familienhilfe erhalten.

Präsenz im Shiatsu – was ist damit gemeint?

Präsenz ist der Bewusstseinszustand der Gegenwart, ein stilles Sein ohne eigene Verbundenheit mit Gedanken und Vorstellungen.

Das Bewusstsein aus der die Berührung stattfindet, hat starken Einfluss auf die Transformation der zum größten Teil sehr alten eingeschlossenen Emotionen. Präsenz und Stille sind wie ein Licht, das durch die Berührung wirkt und die alten Emotionen (und die damit verbundenen Kyo-Jitsu Muster) transformieren. Wenn das geschieht, nehmen die Familienmitglieder sich wieder anders wahr.

Transformiert eine alte Emotion (nach Eckhart Tolle: Schmerzkörper) kann es Einfluss auf das ganze Familiensystem haben. Sogar über Generationen weitergetragene Muster können eine Auflösung erfahren und somit Freiraum schaffen.

Fazit

Die Integration von Shiatsu als Baustein in der Familienhilfe hat sich sehr gut bewährt und unterstützt Familiensysteme in ihrem Miteinander.

Britta Oßenbrüggen
Dipl.-Sozialpädagogin
Leiterin der Schule für Präsenz-Shiatsu
Shiatsu-Lehrerin (GSD)



© Ulrike Haffke