

von Brigitte Berger

Mein ganz persönlicher Shiatsu-Weg

Ein Erfahrungsbericht

Meine eigene Shiatsu-Geschichte bewegt mich. Dass ich sie auch aufschreiben wollte, hat unter anderem den Grund, dass ich annehme, dass das auftauchende „Hauptthema“ irgendwie Thema aller ShiatsupraktikerInnen sein müsste. Als ich - erst spät - an einen Punkt in meiner Ausbildung kam, an dem es hakte, mehr hakte, als ich es bisher gewohnt war, hat mich das gewissermaßen „aus der Bahn geworfen“.

Ich war in Berührung mit Shiatsu gekommen, nachdem ich viele Jahre meine drei Kinder in allen Lebenssituationen und vor allem alle drei durch ein langes Tal verschiedener Krankheiten begleitet hatte. In dieser Zeit habe ich alle meine Kräfte für die Genesung meiner Kinder genutzt und bin in Kontakt mit sehr verschiedenen schulmedizinischen und alternativen Heilverfahren gekommen.

Die tiefste Erfahrung waren für mich die Augenblicke, in denen ich meiner zweiten Tochter während ihrer schweren Erkrankung die Hände auflegte, wobei ich fühlte, dass sowohl meine Tochter als auch ich wie von einem tiefen Vertrauen und einem tiefen Verbundensein getragen wurden. Was wir auch immer unternahmen, alles in dieser Zeit geschah, als sei es geführt, aus einer tiefen Quelle der Intuition. Alle Wege, die wir - zusätzlich zum schulmedizinischen Weg - beschritten, „ergaben sich“, Menschen begegneten uns, die uns weiterführten, und verschwanden wieder. Ich bin von einer tiefen Dankbarkeit erfüllt, dass meine Tochter heute nach neun Jahren bei uns ist

und ich sie wie die anderen beiden weiter auf ihrem Lebensweg begleiten darf. (...) Als rational geprägter Mensch wollte ich niemals für mich in Anspruch nehmen irgendjemanden von seinem Leiden heilen zu können, obwohl ich eine tiefe Kraft beim Händeauflegen wahrgenommen hatte. Die Wahrnehmung dieser Kraft war es, die mich weitergetragen hat, mit den Händen an Menschen und mit Menschen arbeiten zu wollen.

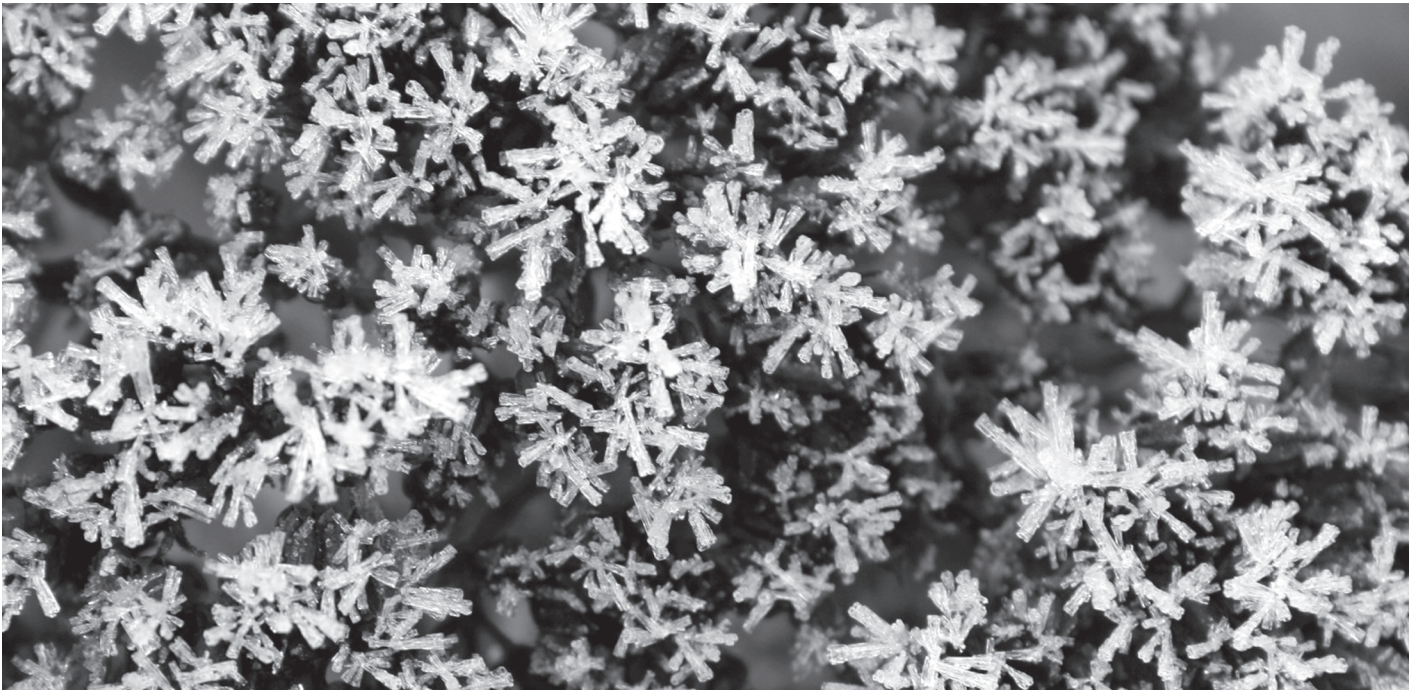
Im Rahmen meiner Shiatsu-Ausbildung konnte ich mich als Shiatsu-Gebende und als Shiatsu-Empfangende erleben.

Shiatsu zu bekommen löste oft ein Gefühl von „wieder zu Hause ankommen“ in mir aus, ich konnte diese Wohltat regelrecht aufsaugen, still zu werden, in meiner Mitte anzukommen, bei mir zu sein. Selbst die Berührungen während der Übungseinheiten die die Übenden nicht „perfekt“ ausführten, weil sie vielleicht nicht ganz in ihrer Mitte waren, störten mich normalerweise nicht, ich nahm sie als Übungsberührungen wahr. Allerdings hatte ich während eines Praxistages ein Erlebnis, das mich sehr aufgewühlt hat: beim Üben eines Mitschülers überkam mich angesichts der gefühlten Routine seines Ablaufs ein schockartiges Erleben von Gleichgültigkeit gegenüber meiner Person, dass ich am liebsten panikartig den Raum verlassen hätte, wenigstens hatte ich nach Abschluss

der Übung den Mut zu sagen, ich müsse mal den Raum verlassen. Ich hatte auch bei anderen MitschülerInnen schon erlebt, dass ihre Berührung „stimmiger“ sein könnte, hatte das aber immer in den realen Rahmen der Übungssituation stellen können, ohne dass es bei mir negativ angekommen wäre. Bei dieser Übungssituation hatte ich mich aber wie ein Gebrauchsgegenstand, wie eine Puppe, missachtet und nicht gesehen gefühlt. Was damals wirklich geschehen ist, wie der Mitschüler sich erlebt hat, weiß ich nicht. Ich vermute, dass er nicht wirklich in Kontakt mit mir war und dass das bei mir Erinnerungen wachgerufen hat.

Beim Shiatsu-Geben hatte ich das Gefühl, dass ich mehr oder weniger die gleiche Entwicklung „wie die anderen“ durchlaufen musste, gut geerdet zu sein, Weite nach oben zu spüren, aus dem Hara zu arbeiten.

In Stufe 6 hatte ich aber plötzlich das Gefühl an einer Hürde angekommen zu sein, von der ich mich, weil sie von mir nicht be„greifbar“ war, ausgebremsst fühlte: von meinen Lehrerinnen bekam ich eine Rückmeldung, die ich beim besten Willen nicht verstand. Ich fühlte mich an ein Koan erinnert, zumal ich trotz wiederholten Nachfragens nur für mich verschlüsselte Antworten bekam. Es war, als hätte ich kein Sinnesorgan, um diese Rückmeldung zu



verstehen. Das hat mich in große Verwirrung gestürzt. In meiner Arbeitsgruppe kam das Thema Abgrenzung auf, ich hatte auch hier nicht das Gefühl zu verstehen, was meine Gesprächspartnerinnen meinten. Ich wollte Öffnung haben und in Resonanz gehen, um bei der Behandlung meines Klienten mitzubekommen, was er braucht, wie sich alles anfühlt usw. Die anderen sprachen davon, dass man sich abgrenzen muss. Ich fragte sie ständig, wie das denn aussehen und sich anfühlen würde, sich bei der Behandlung abzugrenzen. Darauf bekam ich aber nie eine befriedigende Antwort. Ich fühlte mich gut, während ich andere behandelte, und fragte mich, wie und ob ich mich wieder verschließen müsste, weil ich mich sonst selbst schädigen und durch meine Behandlungen „zu viel Negatives“ in mich aufnehmen würde.

Im November habe ich meine Behandlungen bei Anna Christa begonnen:

Erste Behandlung im großen Raum - meine Bezeichnung war „Altar“ - bei der ich mich fast aufgelöst, wie in einer riesigen „Ur-suppe“ gefühlt habe. Mir ging es super, ich fühlte mich fast „high“, tief abgetaucht, eingehüllt.

Zweite Behandlung, wieder im großen Raum.

Ich kann mich nur noch erinnern, dass ich mich nicht ganz so „abgetaucht“ fühlte, sondern ein wenig konkreter, „älter“, aber

doch vielleicht eher wie ein Kind, das liebevoll gebettet und versorgt wird. Eingebettet in Decken und eine Fülle von erwärmten Kirsch- und Dinkelkissen fühlte ich mich wohl umgarnet und bei mir.

Die dritte Behandlung fand in Anna Christas Behandlungsraum statt.

Einerseits freute ich mich, andererseits war da auch ein eher beklemmendes Gefühl. Wir hatten ein längeres Vorgespräch. Als mich Anna Christa aufforderte, mich hinzulegen, legte ich mich „brav“ auf den Rücken und erlebte die Behandlung anfangs wie einen „Horror“, es war, als würde ich aus meinem Körper abhauen, war total im Kopf, während Anna Christa mich an den Beinen behandelte und sich das für mich wie ein Film anfühlte, in dem ich nicht mitspielte. Ich war mir der Trennung zwischen Kopf und „Rest“ meines Körpers unglaublich erschüttert bewusst. Erst wollte ich es spüren, beobachten, wie es weiterginge. Dann hatte ich das Gefühl, diesen sich unerträglich anfühlenden Zustand irgendwie beenden zu müssen und teilte Anna Christa meine Befindlichkeit mit. Wir probierten einen Positionswechsel; ich hatte das Gefühl mich wegdrehen zu dürfen, würde mich wieder mehr zu mir bringen. Und es ging besser. Wir konnten die Behandlung im Austausch weiter fortsetzen und abschließen. Es war etwa der Schock, den ich in der Übesituation erlebt hatte, nur dass ich mir meiner wesentlich besser bewusst war, insofern als ich diese Kopf-Körper-Trennung

deutlich wahrnehmen konnte. In der Übesituation hatte ich es eher als von außen an mich herangetragen und als natürliche Reaktion meinerseits gefühlt. Diesmal hatte ich das Vertrauen, „sie behandelt mich achtsam und ist da“, trotzdem kommt bei mir ein „falscher Film“.

Meine vierte Behandlung fand wieder im großen Raum statt.

Zum Glück fragte mich Anna Christa, wie ich liegen möchte. Sonst hätte ich mich wohl wieder auf den Rücken gelegt. Wir haben mit Seitlage begonnen und nach kleinem Anfangsstress konnte ich mich auf die Behandlung einlassen. (Düda, Dida) Auf beiden Seiten war aber bei der Arbeit an den Armen wie auf Knopfdruck mein Kopf angeschaltet. Er fühlte sich wie eine riesige helle Kugel an. Ich habe Anna Christa später gefragt, ob sie an den Armen schneller gearbeitet hatte. Für mich fühlte sie sich da irgendwie schneller und routinierter an, die Berührung war stimmig und präsent, aber vielleicht war der Rhythmus zu schnell. Auffällig war die gleiche Reaktion des Kopfanschaltens auf beiden Seiten. Bei allem anderen fühlte ich mich in Entspannung, nach Hause, in meine Mitte gebracht. Ich spürte etwas Hölzernes in mir. Der Abschluss im Kokon mit 5 Decken und gewärmten Dinkel- und Kirsch- und Kirsch- und Kirschkissen war besonders schön. Ich fühlte mich als Erwachsene.

Meine fünfte Behandlung. Ich hatte immer mehr in den Vordergrund tretende Pro-

bleme im LW-Kreuzbein-Bereich und Verdauungsprobleme. Ich nahm in dieser Zeit ein homöopathisches Mittel ein, von dem ich mir nicht sicher war, dass es mit meinen Symptomen zusammenhing. Die Bauchschmerzen erinnerten mich an meine Eierstock-OP im Jahr 2000 und an das Thema Bauchschmerzen aus meiner Kindheit. Im Vorgespräch stand meine Gestresstheit über meine beruflich ungeklärte Situation im Vordergrund und dass ich allgemein auch sehr empfindlich und gestresst war.

Gut für mich war, dass die Behandlung im großen Raum stattfand und dass ich meine Position aussuchen konnte: heute erstmals Bauchlage. Als Rücken zonen zeigten sich Düda (Kyo) und Ni (Jitsu). Ich fühlte mich verbunden. Das Fehlen der Armrotationen verhinderte, dass ich nach oben „abdüsen“ konnte. Ich fühlte mich entspannt, aber konkret, nicht mit unklaren Grenzen. Ich spüre noch etwas Hölzernes, Fremdes und stelle fest, wie schwer es mir fällt, Geräusche des Wohlbehagens zuzulassen. Eine mangelnde Weichheit, eine liebevoll-fürsorgliche-vielleicht großzügig-gütige Art mit sich zu sein. Am Schluss werde ich wieder gut „eingebaut“ und umsorgt mit Dinkel und Kirschkernsäckchen, was mich meine Grenzen fühlen lässt, mein Hier- und Jetztsein, was mich zu Hause ankommen lässt. Diesmal brauche ich es nicht so lange.

Meine Bauch- und Rückenschmerzen haben sich in den folgenden 10 Tagen heftig verschlimmert. Ich fühle mich im Zusammenhang damit hoffnungslos deprimiert und resigniert. Besonders, wenn die Attacken akut sind. Zwischendurch bekomme ich in den fast schmerzfreien Phasen ins Gespür, wie gut ich mich fühle, wie selbstverständlich und selbstbewusst, wie positiv und zufrieden. Mir fällt auf, wie ich durch diese Gefühle der Deprimiertheit und des positiven Selbstwertgefühls, des Sich-Verbunden-Fühlens wie durch Wellen getragen werde. (...)

Meine sechste Behandlung. Da ich sonst aktuell keine Schmerzen habe, gilt mein aktuelles Anliegen wieder meinem Unterbauch und dem gegenüberliegenden Abschnitt im Rücken. Anna Christa behandelt Ni (kyo) und HK (Jitsu). Ich wähle wieder die Bauchlage, die Berührung fühlt sich dieses Mal angenehm entspannend, konkret, zwar routinierten Abläufen folgend, aber durch das Nachklingen der Hände das Gefühl von Ganzheit schaffend an. Ein Gefühl, als würden meine Konturen gezeichnet stellt sich ein: ah ja, da, da, da....ja das passt alles zusammen, ein Ganzes, ganz in Ordnung, im Hier und Jetzt, es fehlt nichts, alles ist da. Was habe ich für ein Verhältnis zu der Shiatsu-Praktikerin Anna Christa? Ist sie meine Helferin, Freundin...? Vielleicht einfach ein „Mit-Mensch“, der mir etwas aufzeigt: schau mal, da lohnt es sich mehr hinzuspüren, wie fühlt sich das an....wie fühlst du dich an? Ein Mit-Mensch, der mich aufmerksam macht und begleitet. (...) Im Kontakt und Austausch ein fruchtbarer, nährender Moment, der Kräfte in Bewegung bringt. Ein sehr friedlicher, tiefer Augenblick. Während der Behandlung fühle ich mich nicht mehr getrennt, auseinandergezogen, gespalten, sondern als Einheit, ein großes friedvolles Ganzes. Eingebaut in meinen Decken- und Kissenberg schwinde ich nach. Dann eine flapsige Bemerkung von mir, da bin ich wieder bei meinen alten Strukturen angekommen: fällt es mir doch schwer, das Umsorgt werden einfach einmal genießen zu dürfen? Als hätte ich das alles gar nicht gebraucht....

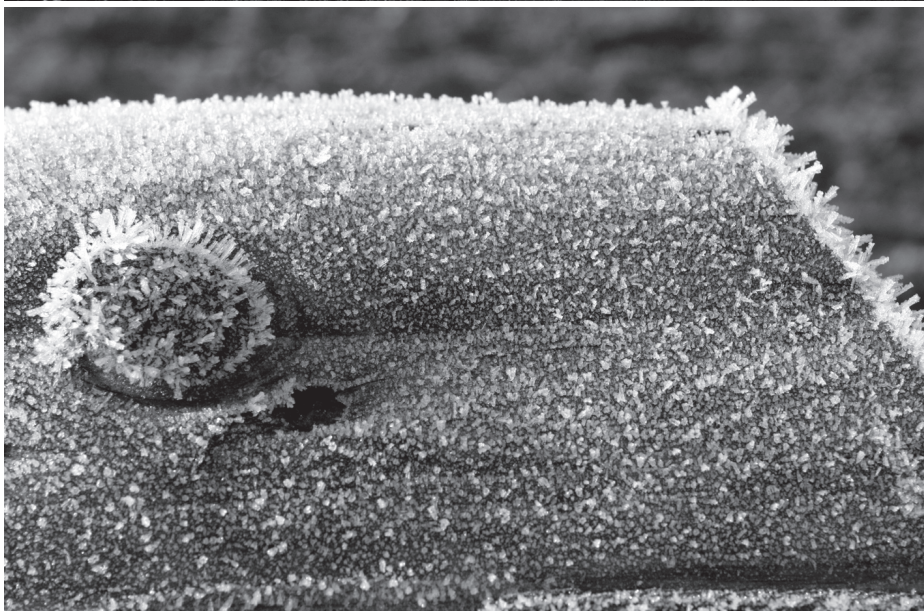
Meine siebte Behandlung. Wir beginnen wieder in Rückenlage und alles fühlt sich nach „zu Hause“ an, keine entfernten oder entfremdeten Körperabschnitte, auch die Arme fühlen sich „gut

angebunden“ an, auch in der Bewegung der Arme bleibt die Aufmerksamkeit, das Gewicht, die Erdung im Unten, eine wohlige vertraute Präsenz im Hara. Als Anliegen waren mir der rechte Unterbauch und - gegenüberliegend- das Kreuzbein rechts mit- samt der rechten Hüfte in den Blick gekommen, die Erinnerung an die Eierstock-OP 2000 stieg im Zusammenhang damit auf. Wieder fallen meine in Rückenlage nach außen fallenden Füße/Hüften auf, Anna Christa unterstützt ihre „Aufrichtung“. Dieses neue Körpergefühl fühlt sich eher fremd, „falsch“ an, aber ich versuche mich darauf einzulassen, es aufzunehmen, hinzuspüren, was dieses Nach-Außen-Fallen bedeutet. Ich habe die Idee auch hier von fehlender Abgrenzung, fehlendem Schutz, so als ließe ich meinem Gegenüber einen zu freien Zugang, wie eine Willenlosigkeit, Wehrlosigkeit. Ein kyo, das schon in der Leiste beginnt. Ich bekomme eine Idee von nach unten wegfließender Energie und die Vorstellung, die Sammlung von Energie im Hara würde viel an der Haltung meiner Beine korrigieren. Ich fühle mich eher wach und belebt, weniger bedürftig als die ersten Male, nach einem nicht so langen Nachspüren wie sonst ist mein Blick meinem Tag zugewandt.

Meine achte Behandlung. Wieder ist „Sprechen im Shiatsuraum“ Gesprächsthema zwischen uns. Die Konsequenz, dass sich durch die Sprache, die wir gegenüber unserem Klienten sprechen, auch unser Shiatsu, d.h. die Geisteshaltung, aus der wir Shiatsu geben, verändern wird und umgekehrt, wird mir stark bewusst. Ich bekomme immer mehr das Gefühl, noch sensibler, vorsichtiger mit Sprache umgehen zu müssen, um nicht zu verletzen, zu bewerten, zu fixieren, Verantwortung abzuschieben und damit Abhängigkeiten entstehen zu lassen. In mir bleibt weiterhin ein großes Fragezeichen: Wie kann es sich anfühlen, sich kompetent zu fühlen und trotzdem „nichts zu wollen“, Unterstützung geben zu wollen und trotzdem nur da zu sein, sich im Prozess des Begleitens selbst zu spüren und wahrzunehmen und zugleich bei dem Menschen, den wir in diesem Augenblick begleiten, seine Befindlichkeiten zu spüren, sie zu lassen, aber gleichzeitig an ihnen zu arbeiten. Es fühlt sich für mich immer mehr derart an, dass Shiatsu seine größte Wirkung dann entfaltet, wenn ich vollkommen absichtslos diesen Menschen, der sich mir voll Vertrauen zeigt, mit dem Gefühl berühre, dass er so, wie er hier ist, vollkommen ist, trotz oder gerade aufgrund seiner akuten Beschwerden, die ihm und mir Wegweiser sind auf der Suche zu sich selbst.

Für mich fühlen sich die „Kurskorrekturen“ im Shiatsu z.T. sehr irritierend und verwirrend an: ich hatte in früheren Kursstufen eher das Gefühl gehabt, dass Expertentum vermittelt werden sollte. Nach Stufe 6 war ich sehr erschüttert über die Rückmeldung, die ich bekam und für die ich geradezu blind war. Jetzt fühle ich mich wieder eher in dem, was ich mit Shiatsu will, bestätigt, die Veränderung liegt darin, dass ich den liebevollen, umsorgenden Blick bei der Behandlung jetzt mir selbst zuwende mit dem Wissen, dass zugleich durch die entstehende Resonanz der andere zu Öffnung, Weite und Integration eingeladen wird. Modell sein.

Meine neunte Behandlung.(...) Nach wie vor ziehe ich die Bauchlage vor. Die rechte Schulter zieht (auch) heute meine Aufmerksamkeit auf sich. Anna Christa arbeitet mit der Vorstellung eines Springbrunnens nach unten, Lebendigkeit um die Achse bis nach unten und über die Füße hinaus. Nach der Behandlung des linken Beins fühlt sich dieses stark „verlebendigt“ an im Vergleich zu den nicht behandelten Körperpartien. Mir fällt dies heute ganz



besonders auf und ich vermerke es als „ungewöhnlich“. Die Dehnung des unteren Rückens fühlt sich an wie das Angebot einer Neustrukturierung, die sich noch nicht so ganz zu „etablieren“ traut. Insgesamt glättet sich und entspannt sich mein Rücken.

Bei der Behandlung in Seitlage lagert mich Anna Christa in der „Embryonalhaltung“, was bei mir heute, wie die vorherigen Male, gemischte Gefühle hervorruft. Ich fühle mich wohltuend „begradigt“, in eine wohltuende Position gebracht, die andererseits Ahnungen an ein Gefühl von Kleinheit, Hilflosigkeit aufkommen lässt. Bei meiner Schulter samt ihrem Schmerz erinnere ich Schläge in meiner Kindheit, aber ohne emotionalen Bezug. (....)

Das Gefühl von Ganzheit ist nach der Behandlung da. Aber ich bin in Kontakt mit etwas Fremdem, „Hölzernem“, was ich schon mehrmals gefühlt habe, das ich nicht genauer benennen kann.

Danach habe ich das Gefühl, mehr mit „Weichheit“ in Kontakt zu kommen. Ich hatte zwischendurch eine Stimmung „erfüllter, weiter Innerlichkeit“, ohne dass es einen speziellen Anlass gegeben hätte. Ich komme in Kontakt mit dem Gefühl wohligen „Aufseufzens“, das mir bisher eher „peinlich“, weil wie fremd, zu geöffnet war. Ich komme in Berührung mit dem Kind, das sich weigert weich zu sein, weil es Weichheit als Zeichen von Schwäche anzusehen gelernt hat.

Dazu passten auch die Behandlungen

am Tag danach: ich behandelte meine Shiatsu Kollegin (Mi, Dü) und sie mich (Hk, Ni). Ich hatte während des Behandelns ein tiefes Gefühl von „Stimmigkeit“ und beim Behandeltwerden erlebte ich ein deutliches Schwingen und Vibrieren. Meine Kollegin gab mir die gleiche Rückmeldung.

Seit dem Kurswochenende ist meine gesamte rechte Seite auffällig: rechtes Auge, rechtes Ohr, rechte Schulter, rechte Hüfte. Lendenwirbel und Verdauung sind ein andauerndes Thema, aber heute sind eher Nacken und Schulterpartie im Vordergrund. Meine Idee ist: HK ist jitsu und Ni ist kyo, ich stelle mir vor, ein Arbeiten mit beiden könnte einen Ausgleich schaffen, ein Stützen im Hinten vor allem ein Lösen im Oben ermöglichen. Ich erinnere mich, dass mir im Aikidotraining am Vortag mehrfach schwarz vor Augen wurde. Die rechte Schulter, die sonst so stark belastet wirkt, fühlt sich heute „unauffällig“, „integriert“ an.

Meine zehnte Behandlung. Wir sind im großen, hellen, luftigen Raum zur Behandlung - ich fühle mich hier wesentlich stimmiger und wohler als im kleinen Raum. Auch ist mir immer noch wohler dabei nicht in Rückenlage anzufangen. Es fühlt sich noch immer nach einem zu offensichtlichen „Griff in meine Eingeweide“ an. Ich habe auch die Vorstellung, dass das Auseinanderfallen meiner Beine damit zusammenhängt. Wenn ich mich zu dieser Position hindecke, habe ich Assoziationen von Ausgeliefertsein. Wir beginnen nach Rückendiagnose in Seitenlage: HK hat sich jitsu, Dü kyo gezeigt. Ich liege spontan auf der linken Seite, fühle mich wohl und genieße mein Hiersein in diesem weiten, lichten Raum. Die Geräusche der Handwerker - Hämmern und Sandstrahlen an der Fassade - geben mir eher ein Gefühl eines gemütlichen Zu-Hause-Seins, ein Gefühl von lebendiger Aktivität rund um mich, während ich hier ganz bei und mit mir sein darf - begleitet von Anna Christa.

Ich erinnere mich an ein Gefühl des innigen Glücks mit mir bei meinem Abendspaziergang mit meinem Hund. Ähnlich wohligh und entspannt, ganz „rund“ und „rundum berührt“ fühle ich mich jetzt. Ein Moment besonderer Berührung am Brustbein steigt auf - in aufgedrehter Position - ich drücke es aus durch die Formulierung „umfassende Behandlung“. Im Kontakt mit der rechten Schulter fühle ich ein „Weh“, obwohl ich tatsächlich dort weder mit noch ohne Berührung einen physischen Schmerz wahrnehmen kann. Ich bin in Kontakt mit

diesem Schmerz, der sich in der Schulter niedergelassen hat, dessen Zusammenhänge aber in Vergessenheit geraten sind, doch immer wieder auf sich aufmerksam machen. Meine innere Wissende sagt, dass er dort seit meiner Pubertät sitzt und wartet, geschaut, anerkannt, beweint und dann losgelassen zu werden. Mir kommen tatsächlich Tränen, weil ich mich mit der tief im Innen Wissenden verbunden habe. Ich weiß, dass das Festhalten noch ein bisschen braucht, aber nur, weil es - aus Angst vor dem Neuen, Kommenden - mit schwindender Kraft am Alten haftet und doch zum Neuen drängt, vielleicht, weil es Sicherheit und Unterstützung bekommt und sich so innere falsche Wahrheiten und Maßstäbe verändern können.

Meine 11.Behandlung. Ich versuche die Rückenlage. Anna Christa unterstützt mich im Lendenwirbelbereich. Dort ist eine Spannung, die anhält. (...) Es kommen wieder ähnliche beklemmende Gefühle hoch, wie ich sie bei Rückenlage schon kennen gelernt habe. Ich muss mich auf die Seite drehen. (...) Ein fast neuartiges, ungewohntes Gefühl hatte ich bei Anna Christas Behandlung am unteren Rücken: mit der Vorstellung eines „Gummizugs vorn zwischen Nabel und Schambein entsteht so etwas wie ein Gefühl von Raum im unteren Rücken. Es ist eine Expedition in Neuland. Gleichzeitig stellt sich ein Gefühl von Fremdheit und Leere ein, ich kann es eine Weile zulassen, eine Weile geöffnet lassen. Ich bekomme eine Vorstellung, dass dieser Raum sich öffnet, um sich dann ein Gefühl werden zu wünschen.

Ich versuche in den folgenden Tagen Kontakt mit diesem Bereich aufzunehmen, in der Vertikale ist das aber nicht möglich. Insgesamt ist sehr viel in mir am Prozessieren und in Bewegung. Ich hatte zwei Wochen lang nach dieser Behandlung eine Art Sinusitis und damit einhergehend intensive Kreuzbein-, Becken-, Hüftschmerzen rechts und fühlte mich sehr niedergeschlagen. Auffällig ist, dass der schon vorher vorhandene, also über mehrere Wochen andauernde Kreuzbeinschmerz sich jetzt vollständig aufgelöst hat. Bei Körperübungen habe ich mir danach einen Lendenwirbel und viel später einen Brustwirbel eingerenkt, was schon lange nicht mehr der Fall war. Meine Lendenwirbelprobleme morgens nach meinem Bandscheibenvorfall 2008 sind noch da, aber in gemilderter Form. Der Unterkieferschmerz hat sich auch aufgelöst, aber ich habe immer wieder ei-

nen verrenkten Unterkiefer. Ich versuche meine Brustwirbel vorsichtig zu mobilisieren und z.B. durch Aikido mein Hara zu kräftigen. „Mein Thema Abgrenzung“ wird mir - bisher „betriebsblind“- immer bewusster. Ich beginne über meinen Tellerand hinauszusehen und fühle mich in einem Prozess des „stirb und werde“. Vielleicht beginne ich allmählich zu verstehen, dass ich zu der Gruppe der „hochsensiblen Personen“ gehöre, die alle Antennen ständig hochgradig auf Empfang haben, was sehr viel Energie kostet. Durch eine starke Tendenz alles „richten“, harmonisieren zu wollen und letzten Endes für vieles Verantwortung zu übernehmen (und somit auch das Gefühl von Kontrolle zu haben) ist ein starker Sog nach außen vorhanden, der zu Energieverlusten führt, wenn gleichzeitig vergessen wird, wieviel eigene Energie zur Verfügung steht, wenn der Kontakt mit den eigenen Ressourcen verloren geht, bzw. die Grenze, was für mich noch stimmig ist, übersehen, d.h. die klare Grenze zwischen deinen und meinen Bedürfnissen nicht beachtet wird. Mir kommt es aber nicht wie ein Bedürfnis nach Verschmelzung vor.

Ich nehme mir vor, intensiv für meine Zentrierung (Hara) und Erdung (Füße) zu sorgen und bin erstmals in der Lage, bewusst mit einem Wechsel von Weite (Di) und Struktur (Di) bzw. meinem Innersten (He) zu spielen. Mir wird bewusst, dass meine Antennen sehr oft weit und auf Empfang gestellt sind. Das kann sich bei einem Waldspaziergang wunderbar verbunden und energetisierend anfühlen, aber in einer Menschengruppe sehr anstrengend werden. Ich entdecke gerade, noch genauer zu unterscheiden, wo und wann mir der „innere Rückzug“, Abgrenzung und Konzentration (auf Hara, Füße, die Körperachse) das Halten meiner Energie ermöglicht.

Meine Kreuzbein- und Hüftschmerzen haben sich so gut wie „aufgelöst“. Die ganz „alten“ Symptome, Brustwirbelsäulenschmerzen und Bauchschmerzen, sind jetzt im Vordergrund. Ich spiele mit meiner Aufrichtung und nehme wahr, was bei unterschiedlicher Haltung ankommt. Ich bin seit zwei Wochen in der Menopause mit Hitzeattacken und habe extreme Augenbeschwerden. In einem neuen Lebensabschnitt ist der passende Zeitpunkt alte Schichten abzutragen.

Zerbrochen

bro
chen
zer
ich
damals
weiß
nicht
wo
arm
nicht
wo
mund
nicht
wo
aug
nicht.
du.
doch
dich
sieht's
ganz.

hilf
du
mir
mich
zusammensuchen
mich
wieder
zusammensetzen.