

von Gaby Falk

Shiatsu und Körperpsychotherapie

Shiatsu hat sich in den letzten Jahren vielfältig entwickelt. Viele, die ihre Ausbildung abgeschlossen haben, sind in verschiedenen Bereichen mit Shiatsu tätig geworden. Das Berufsbild Shiatsu hat auch im Gesundheitsbereich an Bedeutung gewonnen. Im Bereich der Prävention wird Shiatsu eingesetzt, aber auch als Körpertherapie gewinnt unser Beruf zunehmend Beachtung.

Parallel dazu hat sich im psychotherapeutischen Bereich gezeigt, wie wichtig die Körpertherapie für die Behandlung psychosomatischer und teilweise auch psychiatrischer Erkrankungen ist. Die Körpertherapie ist inzwischen fester therapeutischer Bestandteil in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen.

Seit 1995 bin ich mit Shiatsu in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und habe die Arbeit mit unterschiedlichen körperorientierten Fortbildungen ergänzt. Die Fortbildungsinhalte sind ein gutes Werkzeug, Shiatsu und Körperpsychotherapie als eine Einheit der körperorientierten Psychotherapie wirksam als sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und Gesprächstherapie einzusetzen.

Welche Menschen kommen in die Klinik oder in ambulante psychotherapeutische Behandlung und wie können diese körpertherapeutisch mit Shiatsu behandelt werden?

Burnout, Angsterkrankungen, Depressionen, Somatisierungsstörungen und Schmerzkrankungen sind die häufigsten Diagnosen, die Ärzte ihren Patienten stel-



len, wenn diese mit entsprechenden Symptomen wie Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenproblemen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Essstörungen, Schlafstörungen, Unruhe, Unkonzentriertheit, Schwindel usw. in die Praxis kommen. Häufig werden die Symptome dann mit Tabletten behandelt, um die Menschen wieder voll arbeitsfähig zu machen.

Es wurde aber auch festgestellt, dass 70 % aller psychischen Erkrankungen in den Arztpraxen nicht erkannt werden, häufig auch deshalb, weil die körperlichen Symptome

im Vordergrund stehen, um die sich der Arzt dann kümmert.

Werden organische Ursachen vom Arzt ausgeschlossen, werden die Patienten zu Psychiatern oder niedergelassenen Psychotherapeuten zur weiteren Diagnostik überwiesen. Danach erfolgen eine medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka und eine Gesprächstherapie. Je nach Schwere der Symptomatik werden die Patienten in eine Psychosomatische Fachklinik, eine Tagesklinik oder in die Psychiatrie eingewiesen.

In der Psychosomatischen Fachklinik werden alle Neurosen-Erkrankungen behandelt, aber auch Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (Trauma-Patienten) und Persönlichkeitsstörungen wie z.B. Borderline-Patienten.

In der Psychiatrie werden Menschen aufgenommen und behandelt, die unter akuten psychiatrischen Symptomen leiden. Hierzu zählen Psychosen und Schizophrenie, Selbstgefährdung der Patienten durch Drogen- oder Alkoholmissbrauch und suizidale (selbstmordgefährdete) Menschen. Auch bei Fremdgefährdung bei heftigen aggressiven Durchbrüchen müssen die Kranken vorübergehend in die Psychiatrie.

Häufig werden Patienten nach einem psychiatrischen Aufenthalt zur weiteren Stabilisierung in eine Tagesklinik oder in eine psychosomatische Fachklinik verlegt.

Im klinischen Rahmen gibt es für die Patienten ein Behandlungskonzept, das auf Diagnose und Symptomatik des Patienten zugeschnitten ist. Dies beinhaltet die medikamentöse Behandlung, Gesprächstherapie, Entspannungstraining, Sport, Physiotherapie und Massagen. Darüber hinaus bieten Fachkliniken auch Körpertherapie an.

Auch niedergelassene Psychiater und Psychotherapeuten sind heute zunehmend auf der Suche nach ergänzenden körpertherapeutischen Methoden für ihre Patienten, da die Behandlung in der Praxis noch recht einseitig ist (nur Medikamente, nur Gespräche oder eine Kombination von Gespräch und Medikation). Shiatsu ist Körpertherapie und mit der richtigen Herangehensweise kann Shiatsu als körperorientierte Psychotherapie angewandt werden.

Was genau ist aber körperorientierte Psychotherapie?

In Wikipedia wird sie folgendermaßen beschrieben:

Körperpsychotherapie, gleichbedeutend mit „körperorientierte Psychotherapie“, ist die Bezeichnung für unterschiedliche Psychotherapiemethoden, die die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körperpsychotherapiemethoden sind tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Körperpsychotherapiemethoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Therapieprozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

Es gibt verschiedene körperpsychotherapeutische Techniken

- Arbeit mit körperlicher Berührung (Unterstützung im Spüren, Geborgenheit vermitteln, Stützen, gezielte Berührung, um eine Veränderung zu bewirken)
- Arbeit mit körperlichen Übungen (körperliches Erleben in ver-

schiedenen Situationen z.B. bei Stress, Zeitmanagement, Bewegung, Ruhe, alleine oder in der Begegnung mit anderen Menschen ...)

- Arbeit mit Achtsamkeit auf den Körper (An- und Entspannung, Resonanz von Gefühlen im Körper, Körperhaltung, Mimik, Gestik in bestimmten Situationen, Stimmungen etc.)

Der Ursprung der Körperpsychotherapie zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde von Elsa Gindler gelegt, die mit Gymnastik und Tanz arbeitete. Körpertherapiemethoden wie Konzentrierte Bewegungstherapie und Integrative Bewegungstherapie haben sich hieraus entwickelt.

Starken Einfluss hatte vor allem auch Wilhelm Reich, ein Psychoanalytiker, der sich mit der Veränderung der Körperstruktur und Körperhaltung bei psychisch Kranken auseinandersetzte. Er erkannte, dass das Speichern von unverarbeiteten Erlebnissen eine Art Charakterpanzer im Körper bewirkte. Charakterpanzer bedeutet, dass sich mit jeder seelischen Verletzung um das ICH, die eigentliche Persönlichkeit, ein Schutzpanzer bildet, wodurch die Lebensqualität der Persönlichkeit immer mehr eingeschränkt wird.

Bis heute haben sich ca. 20 Körperpsychotherapieschulen mit unterschiedlichen Ansätzen gegründet. Die bekanntesten sind:

- Bioenergetik (Alexander Lowen)
- Biosynthese (David Boadelle)
- Hakomie (Ron Kurtz)
- Core-Energetic (John C. Pierrakos)
- Focussing (Eugene Gendlin)
- Integrative Bewegungstherapie (Jack Lee Rosenberg)
- Vegetotherapie (Wilhelm Reich)
- Bonding (Dan Casriel)
- Initiatische Therapie (Karlfried Graf Dürkheim)
- Integrative Leibtherapie (Hilarion Petzold)
- Konzentrierte Bewegungstherapie (Helmut Stolze)

Im Gesundheitswesen, also bei Krankenkassen und Ärzten, fand die Körperpsychotherapie erst in den letzten 10 - 15 Jahren Beachtung. Neurowissenschaftliche Untersuchungen konnten belegen, dass seelische Prozesse Auswirkungen auf den Körper haben und umgekehrt die Arbeit mit dem Körper Auswirkungen auf die Seele hat. Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele wird heute zunehmend positiv diskutiert und wissenschaftlich untersucht.

Kehren wir zurück zum Shiatsu.

Wie kann Shiatsu als Körpertherapie arbeiten?

Shiatsu arbeitet mit Berührung und Achtsamkeit: Wir berühren unsere Klienten und allein dadurch bewirken wir eine seelische Resonanz. Diese kann sehr vielfältig sein:



- Mit Shiatsu können wir einen positiven Zugang zum Körpererleben herstellen, was besonders bei Patienten mit Somatisierungsstörungen und Essstörungen eine große Hilfe zur Gesundheit ist.
 - Mit Shiatsu können wir einen Zugang zu Gefühlen unterstützen. Besonders depressive Menschen profitieren hier sehr, denn das Gefühlsleben beschreiben viele „wie abgestorben“.
 - Mit Shiatsu können wir die Ressourcen deutlich machen, d.h. das Vertrauen in die Körperfunktion stärken, worauf Menschen mit Angsterkrankungen sehr dankbar reagieren.
 - Die Berührung kann als kräftigend wahrgenommen werden, als ausgleichend, entspannend. Manche Berührungen erleben unsere Klienten als sehr wohltuend. Sie sind offen für die Veränderung, die das Shiatsu bewirken kann. Auch die Kraft kann zunehmen, um Dinge anzupacken, die bisher ängstlich vermieden worden sind. Nach der Diagnose Burnout empfinden diese Menschen Shiatsu häufig als wichtigsten Therapiebaustein.
 - Mit Shiatsu können wir Patienten stabilisieren: Positive Gefühle stärken, den Bodenkontakt mit Hilfe von Fuß-Shiatsu stärken, den Rücken stärken, usw. in der Körpertherapie sprechen wir von ressourcenorientierter Arbeit.
 - Mit Shiatsu können wir helfen, belastende Erlebnisse, die im Körper gespeichert sind, aufzuspüren und zu verarbeiten. Dies nennt man auch „aufdeckend arbeiten“. Um Shiatsu körpertherapeutisch einsetzen zu können, sind ergänzende Methoden sehr hilfreich. Oft reicht es nicht aus, die Wahrnehmung für den Körper zu verbessern und die Achtsamkeit im Hier und Jetzt des Shiatsu-Setting zu halten. Achtsamkeit und Wahrnehmung können uns aber helfen, die richtigen Methoden ergänzend mit einzusetzen. Das Ziel dieser Arbeit ist immer, den Menschen Unterstützung zu geben, mit sich selber in einen besseren, gesünderen und wohlwollenden Kontakt zu kommen, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Die „richtigen Methoden“ werden manchmal mit den behandelnden Therapeuten besprochen, die mir „Arbeitsaufträge“ geben:
 1. einen Zugang zum Körpererleben herzustellen, sich wieder zu spüren
 2. einen Zugang zum Körper und den Körpergefühlen zu öffnen
 3. einen Zusammenhang zwischen Körpersymptomen und seelischem Empfinden herzustellen
 4. sich besser zu erden
 5. sich zu stabilisieren
 6. ausgeglichener zu werden
 7. sich wieder entspannen zu können
- Ob mit oder ohne Arbeitsauftrag, für die Patienten ist es eine große Hilfe, wenn sie sich richtig verstanden fühlen in ihrem Sein, sich selber und ihre seelischen und körperlichen Reaktionen besser zu verstehen, um so leichter an Zielsetzung und Lösung ihrer Probleme arbeiten zu können. Nachfolgend benenne ich einige ergänzende Methoden, die
- a) für körpertherapeutisches Shiatsu eingesetzt werden können oder
 - b) hilfreich sind, um später mit Berührung arbeiten zu können oder
 - c) in Krisensituationen mit eingesetzt werden können:
- Erstellen einer Körperlandkarte
 - Focusing
 - Körpersprache verstehen: Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein stärken
 - Atemtherapie und Entspannungstraining
 - Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge
 - Ressourcen erkennen und stärken
 - Shiatsu auf verschiedenen Ebenen einsetzen (Erwachsenen- und Kindheits-ebene), die Innere-Kind-Arbeit
 - Persönlichkeitsanteile und deren Gefühle den Körpersymptomen und Körperresonanzen zuordnen und in Kontakt zueinander bringen (die innere Bühne)
 - Den Charakterpanzer im Körper lokalisieren und adäquat mit den verschiedenen

- Schichten, auch mit Shiatsu, arbeiten
- Shiatsu gezielt als stabilisierende Methode einsetzen

Bei traumatisierten Patienten:

- Auffinden von inneren Helfern
- Einen sicheren inneren Ort finden
- Reorientierungsmaßnahmen bei Dissoziationen
- Erstellen einer Traumalandkarte
- Imaginationsübungen, Phantasie- und Körperreisen
- Qi Gong und Shiatsu
- Arbeit mit Hilfsmitteln, z.B. Bälle, Seile etc.
- Skillstraining

Schauen wir uns hierzu einige **Beispiele** an:

Fallbeispiel 1: Essstörung und Depression

Eine Frau, Mitte 30, kommt zum Shiatsu, weil sie sich zunehmend kraftlos fühlt. Sie sei kaum noch in der Lage, ihrer Arbeit als Ärztin nachzukommen, obwohl sie hier viel Gutes tun könne, was ihr bisher immer Auftrieb gegeben habe. Ihr Körper unterstreicht diese Aussage, der Brustkorb ist nach vorne geneigt, er wirkt genau wie ihre Gesamthaltung erschöpft. Die Stimme ist leise, sie spricht nur auf Nachfrage, wirkt auch sehr schüchtern.

In der ersten Stunde behandel ich nach der Hara-Diagnose Dickdarm und Nierenmeridian. Sie wirkt sehr bedürftig, so dass ich viel halte. Mir kommen Assoziationen wie: „Ich will sie beschützen“, „sie wirkt zart wie ein kleines Kind, das Halt und Aufmerksamkeit braucht“.

Nach der Stunde fühlt sich die Klientin gut, sie könne noch lange so weiter liegen bleiben. Ich spreche sie auf meine Wahrnehmung an, sage ihr, dass ich den Eindruck hatte, ein kleines Kind zu halten, das Geborgenheit und Unterstützung braucht. Sie reagiert erschüttert und erzählt ganz leise, dass sie als kleines Kind viel alleingelassen worden sei. Ihre Mutter war zu dieser Zeit Alkoholikerin und der Vater ständig auf der Flucht von Zuhause. - Gerade deshalb sei das Gehaltenwerden so wertvoll gewesen. Als die Klientin zur nächsten Stunde kommt, ist sie voller Vorfreude und sehr offen für die Behandlung. Auch dieses Mal sind Dickdarm und Niere im Vordergrund, außerdem behandle ich den Herz-Kreislauf-Meridian. Bereits im Bereich vom Hara zum Brustkorb wird der Klientin übel, ich formuliere innerlich die Worte „mir ist das alles zum Kotzen“.

Als ich ihr dies mitteile, weint sie sehr. Sie erzählt mir dann, dass sie große Probleme habe, gute soziale Kontakte herzustellen und schon früh - in der Pubertät z.B. auf Partys - begonnen habe, das bereit stehende Essen in sich hineinzustopfen anstatt mit anderen zu plaudern. Zuhause habe sie begonnen, das Gegessene zu erbrechen. So habe sich eine Bulimie entwickelt, die auch sehr an ihrer Kraft zehre.

Die Klientin sucht auf meine Bitte psychotherapeutische Hilfe auf und kommt weiter regelmäßig zum Shiatsu.

Sie beginnt mit meiner Hilfe, ihre Körperbotschaften wahrzunehmen:

- Die Sehnsucht, gehalten zu werden, Geborgenheit zu erfahren.
 - Den Wunsch, am Leben mit sozialen Kontakten teilzunehmen.
 - Das Bedürfnis, sich stattdessen mit Essen voll zu stopfen.
 - Die Schwere im Körper, wenn sie versucht, dagegen anzukämpfen.
 - Die innere Leere, die sie nicht selbstständig kompensieren kann.
- Gemeinsam arbeiten wir auf der Körperebene mit den verschiedenen Komponenten:

Geborgenheit geben mittels ganz viel Halten. Besonders am Nierenmeridian am Rücken profitiert sie, füllt sich das Kyo.

Das Thema soziale Kontakte kann ich über den Herz-Kreislauf-Meridian angehen. Wenn ich z.B. am Brustkorb arbeite, bitte ich die Klientin, ihre Wahrnehmung der Berührung zu schildern: Welche Gedanken, Gefühle, Bilder tauchen auf? Wir beobachten gemeinsam und achten auf die Weiterentwicklung. Hierzu erarbeiten wir auch eine Körperlandkarte. Sehr stark sind Gefühle von Sinnlosigkeit, Bilder von kalten Kellern tauchen auf, Gedanken kommen, dem allem ein Ende zu setzen. Wir suchen nach Gegenbildern, die aus dem Bereich der Selbstfürsorge kommen: Was macht Sinn, damit es mir besser geht? Welche Gegenbilder können mir positive Gedanken hervorrufen? (z.B. statt Keller ein helles Zimmer, warm, schöne Farben etc., in dem ich gerne lebe).

Zu den positiven Gefühlen, Gedanken und Bildern suchen wir nach einer Resonanz im Körper. „Etwas“ im Körper reagiert auf diese Botschaften und wird so zum sicheren Zufluchtsort, wenn das negative Gewohnheitsmuster wieder auftaucht. Diese Körperstelle wird mit einer Geste verankert und durch diese Geste ist der Zugang dann abrufbar. Auch mit Shiatsu lässt sich diese Stelle gut kräftigen. Jede Stelle im Körper ist einer bestimmten Energie zuzuordnen, die wir durch Meridianarbeit stärken können.

- Die Leere im Körper könnte mit stärkenden Aktivitäten statt Essanfällen gefüllt werden. Es geht darum, das ganze Selbst gut zu nähren. Hier unterstütze ich auch viel mit Magenmeridian, stärke die Füße, um sinnbildlich aufstehen, hinstehen und losgehen zu können, um sich auch im übertragenen Sinne gut zu nähren.

Die Erkrankung wurde von der Psychotherapeutin diagnostiziert als Bulimie und Depression. Aufgrund der schon seit vielen Jahren bestehenden Symptomatik war es wichtig, der Klientin Mut zu machen, nach Rückfällen in das alte Gewohnheitsmuster immer wieder neu anzufangen. Nach mittlerweile zwei Jahren ist die Symptomatik abgeklungen, die Klientin ist aktiver geworden, hat gelernt, gut für sich und ihre Bedürfnisse zu sorgen, hat auch den Arbeitsplatz gewechselt, um mehr Zeit für sich zu haben.

Fallbeispiel 2: Angsterkrankung und innere Kind-Arbeit

Ein Mann sucht mich in der Praxis auf. Er ist Mitte 40, wirkt sehr sportlich und berichtet von zunehmender körperlicher und seeli-



scher Unruhe, die ihn seit einiger Zeit zunehmend quält. Er ist erfolgreicher Anwalt und hat Familie. Er ist sehr interessiert und aufgeschlossen für die Körperarbeit.

In der Hara-Diagnose zeigen sich Niere und Blase, die ich in der ersten Stunde behandle. In der Nierenzone am Rücken spüre ich ein sehr tiefes Kyo. Als ich hier verweile, sehe ich ein kleines Kind, das sehr große Angst hat. Als ich ihn nach der Stunde darauf anspreche, erzählt er, dass er als kleiner Junge viel bei seiner Großmutter war, die ihm große Angst machte. Ständig drohte sie ihm mit dem Teufel, wenn er nicht folgen wollte. Später wurde ihm die Auseinandersetzung mit der Gerechtigkeit ein wichtiges Thema, weshalb er Jura studiert hat. Die Angst, bei Fehlertreten bestraft zu werden, trat zunehmend in den Hintergrund. Allerdings sei ihm vor einiger Zeit ein Fehler bei der Arbeit passiert, der Folgen für ihn haben könnte. Dadurch wurden die alten Ängste wieder aktiviert und er begann, die Symptome einer Angsterkrankung zu entwickeln mit innerer Unruhe, Schlafstörungen, Schweißausbrüchen und Herzrasen. Deshalb sei er auch in psychotherapeutische Behandlung gegangen, wo ihm Shiatsu empfohlen worden sei. Er war sehr beeindruckt, wie tief im Körper sich die Kindheitsängste verfestigt hatten und war voller Hoffnung, dass er hier wieder innere Ruhe finden könne.

In jeder der folgenden Stunden (jede Stunde begann mit der Hara-Diagnose) gab es bei der Meridianarbeit Stellen im Körper,

die besonders auffällig waren. Wenn wir diese Körperstellen in den Fokus nahmen, kamen ihm viele Bilder und Gefühle, die mit Teufeln, Dämonen, Hexen und Gefühlen der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins zu tun hatten.

Wenn sich hier Blockaden öffneten, drohten ihm diese Gefühle zu überwältigen, es war als ob dieser kleine Junge wieder ganz in der Gegenwart lebt.

Wir wechselten auf eine andere Behandlungsebene, die des erwachsenen, tatkräftigen und erfolgreichen Mannes. Wir suchten im Körper die Resonanz hierzu auf, seine Ressourcen, die seine emotionalen Kräfte repräsentieren. Auch hier gelang es, blockierte Energie in Bewegung zu bringen, die ihm wieder das Gefühl gab, in seiner kraftvollen Mitte zu leben.

Von hier aus suchten wir nach inneren Bildern, die ihm halfen, sein inneres Kind vor den Dämonen zu schützen. Wenn er durch Shiatsu in seiner heutigen Kraft gestärkt war, konnte er sich gedanklich schützend vor sein inneres Kind stellen. Diese Arbeit stärkte ihn zunehmend, die Ängste und die Unruhe nahmen ab, er wurde wieder stabiler und konnte sich seinem Thema, dem Fehler, der ihm unterlaufen war, stellen.

Fallbeispiel 3: Borderline-Störung

Die Klientin habe ich während ihres stationären Aufenthaltes in der psychosomatischen Klinik behandelt. Sie ist Managerin in einem Hotel mit maximaler Arbeits-

belastung von früh morgens bis in die Nacht hinein. Freie Tage habe sie kaum. Sie kam mit der Diagnose Borderline.

Die jünger wirkende 30jährige Frau berichtete, dass sie sich ständig unter Druck setze. Sie müsse in allem perfekt sein, was sie tue. Dadurch gerate sie schnell unter hohe Anspannung, mit diversen Drogen habe sie früher die Anspannung unter Kontrolle halten können. Vor 15 Jahren habe sie eine Bulimie entwickelt, die Fressattacken mit dem Erbrechen habe sie weiterhin. Vor kurzem sei sie zusammengebrochen, als sie versucht habe, Entspannungsübungen zu machen.

Nur Sport helfe ihr, die Anspannung zu vermindern. Ihren Eltern habe sie schon in früher Kindheit versucht, die Wünsche nach einem „gut geratenen Kind“ zu erfüllen. In ihr hat sich der Glaubenssatz verfestigt: „Ich bin nichts wert, nur meine Arbeit“.

Zu Beginn der Körperarbeit entwickelte die Patientin einen heftigen Hautausschlag, der deutlich signalisierte: „Fass mich bloß nicht an“. Wir arbeiteten mit einer Klangschale, deren Resonanz ihr „ans Herz ging“. Sie stellte sich einen Raum voller Liebe und Geborgenheit vor, einen sicheren Ort, in dem sie wunderbar kuscheln konnte. Diese Vorstellung beruhigte die Patientin, die Anspannung wurde deutlich weniger. In einer anderen Stunde war sie sehr aggressiv, wir haben gemeinsam Kung Fu geübt, bis sie ruhiger wurde und wieder an den gedanklichen „Kusche-lort“ gehen konnte. Nach einigen Stunden dieser Art



begannen wir mit Tennisbällen zu arbeiten. Diese legte sie zwischen Rücken und Wand, so dass sie selbstständig am Blasenmeridian arbeiten konnte. Dies tat ihr sehr gut und nach einigen Stunden der Wiederholung bot ich der Patientin Shiatsu an. Ich erklärte ihr die Wirkungsweise des Blasenmeridians und was sie durch die Tennisball-Arbeit schon damit erreichen konnte. Sie war einverstanden.

Den Beginn machte ich ohne Hara-Diagnose, einfach nur Blasenmeridian. Er war überall jitsu. Nach 15 Minuten bekam ich folgendes Feedback: „Das ist so wohltuend, das ist stärker sogar als die Drogen damals“ und kurz darauf: „Ich bin das doch nicht wert, ich sollte mich da nicht einlassen.“ Die Patientin entwickelte Schuld- und Schamgefühle, die den therapeutischen Prozess hätten behindern können.

Trotzdem kam sie auch weiterhin und öffnete sich immer mehr, kam mit ihrem negativen Glaubenssatz ins Wanken, richtete schon selbst zu Beginn die Matte, damit wir schnell anfangen und die knappe Zeit (es waren nie mehr als 20 Minuten zur Verfügung) gut nutzen konnten. Den Magenmeridian begann ich mit zu behandeln, um ihr eine gute „Standfestigkeit“ für die sich anbahnende Veränderung zu geben.

Als sie nach 10 Wochen Körpertherapie aus der Klinik entlassen wurde, waren ihre Abschlussworte: „Shiatsu zu bekommen ist wie eine andere Welt, in die ich hier eintreten darf, zu der ich sonst keinen Zugang habe.“

In vielen Fortbildungen und Supervisionen habe ich gelernt, die Patienten mit ihren Symptomen zu verstehen und Shiatsu richtig einzusetzen. Heute kann ich meine Arbeit immer gezielter nach den Bedürfnissen der Patienten und deren Störungsbildern ausrichten und ich konnte erfahren, wie wunderbar Shiatsu den Therapieprozess unterstützt. Es gab und gibt einige Menschen, die anfangs nicht berührt werden können aufgrund ihrer persönlichen Geschichte. Aber auch hier ist es mir mit Hilfe körpertherapeutischer Weiterbildungen fast immer gelungen, die Menschen zu ihrem eigenen Körper, zum positiven Körpererleben zu führen. Und die Menschen lieben Shiatsu - sie vertrauen sich gerne der Berührung an, die: Zitat: „auf so wunderbare Weise aus mir wieder einen

Menschen gemacht hat. Ich fühle mich wieder, ich lebe wieder, ich habe wieder Kraft...“.

Die berufliche Ausrichtung für Shiatsu als Körpertherapie ist meines Erachtens sehr wertvoll. Es gibt eine große Nachfrage nach guten Körpertherapeuten, die Ärzte und Psychologen sind dankbar für diese unterstützende Arbeit und auch die Krankenkassen zeigen Interesse, ihre Mitglieder hierbei zu fördern. Von anderen Körpertherapeuten weiß ich, dass es bereits wichtige Verhandlungen bezüglich Anerkennung und Kostenübernahme gibt.

Mein Wunsch ist, das angesammelte Wissen und die Erfahrungen an möglichst viele Shiatsu-PraktikerInnen weiter zu geben. Für alle Interessierte biete ich Kurse an, wie mit den ergänzenden Methoden gearbeitet werden kann.

Gaby Falk

geb. 1959, Shiatsu-Ausbildung 1994 am ESI Heidelberg abgeschlossen, eigene Praxis für Shiatsu und Körperarbeit und seit 1995 angestellt als Körpertherapeutin in einer Psychosomatischen Fachklinik und einer Psychiatrischen Tagesklinik. Seit 1995 regelmäßige Weiterbildungen in verschiedenen Körpertherapien und Fortbildungen in DBT-Körperarbeit (Arbeit mit Borderline-Patienten) und Trauma-Therapie. Unterrichtet seit 2004 „Psychologisches Grundwissen“ und „Shiatsu als Körperpsychotherapie“ an verschiedenen Schulen.
gaby.falk@gmx.de