

Die Kraft der inneren Bilder die Arbeit mit der Vorstellungskraft im Shiatsu

Auszug aus der Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung
an der Berliner Schule für Zen Shiatsu

von
Julia Hämmerling

**„Ich schließe meine Augen, um zu sehen.“
(Paul Gauguin)**

Wir sind ganz alltäglich begleitet von inneren Bildern. In unserer Vorstellung sehen wir uns am Morgen schon zur U-Bahn eilen, lassen den Tag bereits ablaufen, zumindest so wie wir uns ihn vorstellen. Natürlich sieht es dann in der Realität alles ganz anders aus. Doch diese Bilder in uns bestimmen zum Teil, wie es uns mit diesem Tag geht, ob wir uns auf etwas freuen oder wegen etwas ängstlich sind. Unsere Vorstellung formt so unsere Realität. Doch viele dieser Bilder sind uns nicht bewusst. Der Film, der in uns täglich abläuft, der sich dauernd ändert, anpasst, verschiedene Entwürfe von zukünftigen Ereignissen durchspielt, wird von uns nur zum geringen Teil wirklich bewusst wahrgenommen.

Genauso durchlebt unser Geist die vergangenen Erlebnisse immer wieder von neuem, lässt sie vor unserem inneren Auge noch einmal ablaufen. Auch dies geschieht vielfach unbewusst. Anders wenn wir willentlich versuchen, ein Ereignis in uns wieder wach zu rufen oder uns an einen abwesenden Menschen zu erinnern: dann lassen wir bewusst in unserer Vorstellung ein Bild entstehen. Wir vergegenwärtigen uns das gerade nicht zu Sehende, holen uns zeitlich oder räumlich weit Entferntes, die Erinnerung und auch die Zukunft in unsere jetzige Gegenwart. In unserer Innenwelt können wir all dies erleben, erspüren. Denn unsere inneren Vorstellungen ermöglichen uns eine Erfahrung mit all unseren Sinnen und Gefühlen; Bilder, Gerüche, Geräusche, Empfindungen können entstehen. Wir denken dann nicht nur an einen lieben Menschen, sondern können ihm kurzzeitig in uns begegnen.

Wie sich diese Vorstellungen für jeden Einzelnen darstellen, variiert sicherlich sehr. Für manche Menschen können die inneren Bilder deutlich visuell wahrgenommen werden, fast wie eine Photographie oder ein Film, eventuell sogar verbunden mit anderen Sinnes-Wahrnehmungen; für andere Menschen sind die Bilder diffus, schemenhaft wahrnehmbar oder sie erahnen, spüren die Vorstellungsbilder eher. Manche Menschen sagen, wenn sie sich etwas vorstellen, hätten sie einfach daran gedacht, aber bewusst kein Bild wahrgenommen.

Jeder hat seinen eigenen Zugang zu dieser inneren Welt. Und trotz all der Unterschiede ist uns das innere Erleben der Welt durch Bilder gemein.

Wenn ich hier also von inneren Bildern spreche, meine ich Vorstellungsbilder, die in uns entstehen, seien sie nun visuell deutlich, schemenhaft wahrgenommen oder erspürt.

Nächtliche Träume leiten uns unbewusst in unsere innere Bilderwelt, die wir hier passiv erleben, wohingegen Imaginationen, Visualisierungen und Phantasieereisen einen bewussten Weg dorthin suchen. Die innere Welt ist geprägt sowohl durch äußere Wahrnehmungen jeglicher Art als auch durch Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Hoffnungen, Visionen und Träume. All diese verschiedenen Wahrnehmungen sind in unserem Gehirn gespeichert; und doch ist es kein Photo-Archiv in unserem Kopf, da sich unsere innere Bilderwelt ständig verändern und all unsere Sinne gleichzeitig ansprechen kann. Anders als in einem Archiv, werden permanent neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen, Hirnarealen und damit auch zwischen Erinnerungsbildern geschaltet; neue Assoziationsketten bilden sich. Es sind also bewegliche Bibliotheken. So erleben wir innerlich verbunden mit dem Gesicht eines uns nahen Menschen vielleicht automatisch einen Geruch oder erleben beim Erinnern unseres letzten Urlaubs damit verknüpft ein bestimmtes Lebensgefühl. Gleich den unendlichen Neuronenverbindungen finden wir in der Innenwelt des Menschen ein feingespanntes Netz von Verknüpfungen. Und dabei lässt sich für uns bislang kaum ein Strick-Muster erkennen, sondern es herrscht kreatives Chaos im Gehirn. Äußere Bilder werden mit inneren verknüpft. Assoziationsketten können sich auf tun, Träume erscheinen so plötzlich als Erinnerung, Erzählungen verschwimmen mit real Erlebtem. Gefühle werden mit Farben verbunden, Gerüche mit Bildern.

Unserer Innenwelt scheint dabei das innerlich Erlebte und das tatsächlich in der Außenwelt Geschehene meist als gleichwertig zu gelten. Ob die Bilder nun beim Zuhören einer Erzählung einer Bekannten entstanden sind, ob es Phantasiebilder sind, die der Lektüre eines Romans entstammen oder vielleicht uns im Traum erschienen sind, für unsere Innenwelt scheint diese Unterscheidung nicht so relevant zu sein.

Und kann man nicht sagen, dass wenn wir an einen geliebten Menschen denken, er genauso da ist, wie der Baum, den ich durch mein Fenster betrachte?

„Mit einer glänzenden Metapher sprach Charles Sherrington vom Gehirn als einem „verzauberten Webstuhl, auf dem Millionen von hin- und herflitzenden Schiffchen ein vergängliches Muster weben“. Da der Geist die Realität aus den Abstraktionen von Sinneseindrücken nachbildet, kann er ebenso gut Realität durch Erinnerung und Phantasie simulieren. Das Gehirn erfindet Geschichten und verlagert eingebaute und erinnerte Ereignisse beliebig in die Vergangenheit oder die Zukunft.“¹

„Berührung findet immer an der Schnittstelle zwischen inneren und äußeren Welten statt.“²

Wir berühren im Shiatsu über den körperlichen Kontakt sowohl die Außenwelt des Menschen - die physischen Strukturen, wie Haut, Muskeln, Sehnen, Bänder oder Knochen - als auch seine Innen-

welt. Allein die Meridiane sind für uns vorerst ein inneres Bild, das wir uns vorstellen, während wir behandeln, auch wenn die Chinesische Medizin von dem tatsächlichen physischen Vorhandensein der Ki-Leitbahnen überzeugt ist. Während der Behandlung nehmen wir den Meridianfluss wahr, Blockaden in diesem Fluss, Orte, wo wenig Ki vorhanden ist, Enge, ebenso wie Weite. Dies sind Wahrnehmungen, die sich in unserer Innenwelt abspielen, die sich teilweise in den körperlichen Strukturen wieder finden, wie in Muskelverspannungen, teilweise aber materiell nicht sicht- oder spürbar sind.

„Wir arbeiten mit Ki. Ki ist Vibration, ist Form und Nicht-Form, ist in ständigem Wandel. Ki ist die Substanz, die im Menschen eine Verbindung darstellt zwischen Körper, den Gefühlen, den mentalen und den geistigen Aspekten. Ki kommuniziert sofort, unmittelbar, übergreifend auf und mit diesen Ebenen.“³

Wir berühren einen Menschen, und Erinnerungen, Gefühle steigen in ihm auf, Träume werden erinnert, Gedanken, Stimmungen, Bilder zeigen sich. Und ebenso können in der Behandlerin durch den Shiatsu-Kontakt Bilder, Gedanken, Gefühle oder Körperwahrnehmungen auftauchen.

Das Erleben solch innerer Bilder während der Shiatsu-Berührung hat mich zum Thema „Arbeit mit der Vorstellungskraft im Shiatsu“ geführt. Bereits am Anfang des ersten Ausbildungsjahres während der Bo-Punkt-Betrachtungen mit Cornelia Ebel durfte ich die intuitive Kraft und Präzision der Vorstellungsbilder mit meiner Shiatuspartnerin erleben.

Wir waren angeleitet worden die einzelnen Bo-Punkte zu berühren und uns gegenseitig zu erzählen, welche Eindrücke dabei in uns entstanden sind. Bereits bei den ersten Punkten erschienen uns beiden innere Bilder. Beim Halten der Lungen-Bo-Punkte entstand in mir das Bild eines schneebedeckten Berggrades, über den der Wind weht. Der Grad erschien dabei scharf wie eine Messerklinge. Meine Shiatsu-Partnerin erzählte von dem Bild einer aufgespannten Wäsche-Leine, an der Wäschestücke im Wind wehen. Die Leine zeigte sich ihr ganz fest gezurrt, gespannt. In beiden Bildern erlebten wir eine scharfe Grenze. Und uns beiden war es ein Bedürfnis dort Bewegung, Weite, Elastizität, Flexibilität hineinzubringen. Diese Wahrnehmungen passten also einerseits zum Metall-Element und andererseits gaben sie Auskunft über die Bedürftigkeit des Lungen-Meridians. Ähnlich zueinander passende Bilder erschienen auch bei den anderen Bo-Punkten vor unserem inneren Auge.

An einem Ausbildungswochenende mit Paula Heruth sollten wir uns an intuitive Diagnosemöglichkeiten probieren, indem wir den Empfangenden nur berührten, z.B. am Hara oder am Rücken, und dabei auf unsere Wahrnehmungen achteten, seien es Gedanken, Körperwahrnehmungen, Geräusche, Gerüche, Gefühle oder Bilder. Während ich meine Shiatsu-Partnerin am Hara berührte, hatte ich sofort den Eindruck ein tiefes Loch unter meiner Hand, genau in der Mitte des Haras zu spüren, das einen Sog in die Tiefe ausübte. Um dieses Loch herum sah ich einen kreisrund aufgeworfenen, goldgelben Wall, der nach außen strebte. Dieses Bild war gefolgt von dem Bedürfnis, diesem Wall äußere Grenzen zu setzen, die Körperseiten zu halten, die Kanten zu betonen. Durch dieses intuitive Bild hatte ich die Idee Milz und Dickdarm zu behandeln. In einem nachfolgenden Gespräch, versuchten wir gemeinsam diese Bilder zu interpretieren. Und meine Partnerin hatte den Eindruck dies Bild passe zu ihrem Erleben, immer für andere, für das Außen zu sorgen, doch sich nicht selber zu nähren, sich dabei zu vergessen. Und in ihrem realen Leben helfe es ihr sehr, sich Strukturen zu schaffen, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen.

Diese und viele weitere bildhafte Erlebnisse übten eine Faszination an einer Welt für mich aus, die für das äußere Auge unsichtbar ist. Es handelt sich um eine Reise in die Innenwelt. Doch scheint mir, als würde die Trennung zwischen der Innen- und Außenwelt mehr und mehr verschwimmen.

Innere und äußere Bilder

„Die Welt, soweit wir sie erkennen können, ist unsere eigene Nerventhätigkeit, nichts mehr.“ (Friedrich Nietzsche, Nachgelassene Fragmente 1880-1881)

Was ist innen, was ist außen? Ist der Unterschied zwischen unseren Wahrnehmungen von der Außen- und der Innenwelt denn so groß? „Natürlich!“, werden die meisten sagen. Die äußere, „objektive“ Realität können wir ganz klar sehen, mit all unseren Sinnen erfahren. Unsere innere Erfahrungswelt, ist dagegen irgendwie vernebelt, verschwommen. Die Innenwelt hält sich gerne im Verborgenen und will ergründet werden, wohingegen die Außenwelt felsenfest da steht, materiell, fassbar.

Und doch, schaut man näher hin, fangen diese beiden Welten an zu verschmelzen. Angefangen bei unseren Träumen, die uns teilweise so real vorkommen, dass wir uns fragen können „Träume ich oder bin ich wach?“ Oder Erinnerungen an eine ferne Zeit, die so klar sein können, als sei es gestern gewesen. Und diese feste Realität, fängt sie nicht bereits an zu wackeln, wenn man ein Erlebnis von zwei verschiedenen Menschen erzählt bekommt, die es gemeinsam erfahren haben.

Die verschiedenen Standpunkte des Erlebens von zwei Menschen können ebenso völlig verschiedene Welten zeigen, je nachdem wie unsere Innenwelt gefärbt ist.

„Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters.“⁴

Unsere Emotionen, unsere vorhergehenden Erlebnisse, ja unsere ganze Geschichte, Individualität prägen den jeweils wahrgenommenen Augenblick. Als ganz einfaches Beispiel seien hier ein gerade missgelaunter und ein fröhlich gestimmter Mensch angeführt, die ein und dieselbe Situation komplett verschieden wahrnehmen. Nicht nur die Stimmung, die sie erleben ist eine andere, sondern sie fokussieren insgesamt Anderes, nehmen andere Dinge mit ihren Sinnen auf und dementsprechend erleben sie nicht ein- und dieselbe Außenwelt - obwohl doch nur eine da ist, oder?

Die Unterscheidung zwischen Innen- und Außenwelt konstituiert unsere alltägliche Weltwahrnehmung. Wir erleben eine Außenwelt, in der sich verschiedene Objekte bewegen, die wir über unsere Sinne wahrnehmen können, und über die wir uns mit anderen Subjekten verständigen können, da sie für alle gleich wahrnehmbar sein muss. Davon gehen wir weiterhin aus, auch allen neueren Theorien und Studien der Physik zum Trotz.

Zum einen hat die moderne Physik bewiesen, dass jegliche Materie Schwingung gröberer oder feinerer Energie ist. „Die starre Struktur der Materie selber löst sich auf und Materie erweist sich als reine Wirkung von Energie und Impuls, die immer neue materielle Strukturen hervorbringen kann.“⁵ Zum anderen muss angesichts der neueren Forschungen die Bedeutung der Außenwelt-Wahrnehmung hinterfragt werden, da diese offensichtlich nicht so absolut und unabhängig von uns Menschen existiert, wie es für uns im täglichen Leben aussieht.⁶ Erinnert sei hier an die Heisenberg'sche Unschärferelation, die besagt, dass die Berechenbarkeit aller Phänomene nicht hundertprozentig stimmen kann und schon der Experimentator selbst die winzigen Elementarteilchen, die er untersucht, mit seiner eigenen Messung mit beeinflusst. Und dennoch trennen wir weiterhin feinsäuberlich in eine objektive Außenwelt und eine subjektive Innenwelt. Neben

der Physik zeigt uns auch die Neurophysiologie, dass der Unterschied zwischen Innen und Außen für uns Menschen nicht eindeutig festlegbar ist.

„Was gespielt wird, ist ein Film über die Welt.“⁷

Ich erinnere mich an eine Frage, die mich in der Kindheit mit meiner besten Freundin sehr beschäftigt hat: Woher können wir jemals wissen, dass wir das gleiche sehen, wenn wir beide auf die Blätter eines Baumes zeigen und sagen, sie seien grün. Uns wurde beigebracht, dass man dazu „grün“ sagt, aber ob wir das gleiche wahrnehmen, können wir doch nicht wissen. Das erschütterte mich. Ich spürte die Einsamkeit und den Reichtum, den meine innere Welt mir bot. Unsere Innenwelt, die inneren Wahrnehmungen machen uns zu Individuen und verbinden uns mit uns selbst, doch sind wir nicht getrennt von unserer Umwelt zu denken und unsere Umwelt nicht getrennt von uns.

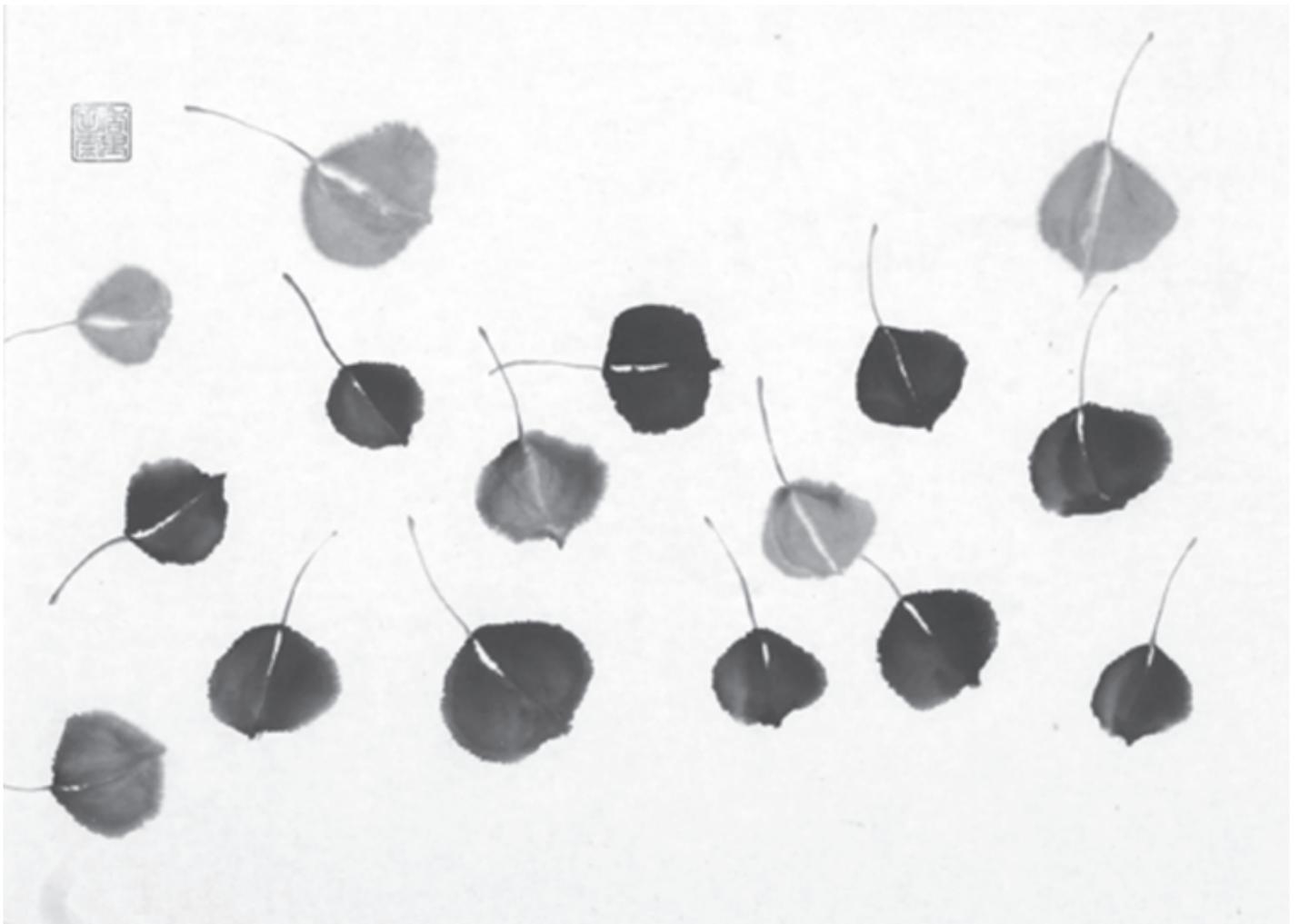
Der Unterschied zwischen der Wahrnehmung von inneren und äußeren Reizen wird diffizil, da auch die äußeren Sinneswahrnehmungen Konstrukte unseres Gehirns sind und sich nur zum geringsten Teil direkt auf Außenreize beziehen. „Einer Sinneszelle des Auges stehen etwa 100.000 Nervenzellen im Gehirn zur Auswertung der von ihnen gelieferten Impulse gegenüber. Die massiven Verbindungen im Gehirn sind Assoziationsfasern, Verbindungen zwischen einzelnen Hirnteilen, nicht etwa Verbindungen von außen nach innen oder umgekehrt.“

Das Gehirn verknüpft beim Prozess des Sehens permanent unsere momentanen visuellen Wahrnehmungen mit erinnerten

Eindrücken, bisher Gesehenen, ebenso wie mit Hypothesen und Spekulationen zu dem, was wir jetzt gerade sehen und komplettiert das Bild wenn nötig sogar. Physiologisch können wir das im Umgang des Gehirns mit dem blinden Fleck sehen. Es gibt einen Bereich, den unser Auge nicht wahrnehmen kann, den das Gehirn aber auf eine so perfekte Art ersetzt, dass uns unser Bild der Umwelt immer vollständig erscheint. Noch verstärkt kann man dieses Phänomen auch bei einer Augenerkrankung, Glaukoma simplex genannt, beobachten. In deren Folge kommt es zu einem langsamen Anstieg des Augeninnendrucks, der allmählich die Netzhaut abdrückt. Dadurch entstehen immer stärkere Gesichtsfeldausfällen in der Peripherie, die der Patient oft lange nicht bemerkt. Wie beim blinden Fleck ergänzt das Gehirn die fehlenden Teile. Dem Menschen erscheint seine Wahrnehmung erst einmal völlig normal, dabei gibt es einen oder mehrere Teile des Sichtfeldes, die er nicht mehr wahrnimmt.

Die innere Vorstellungswelt rückt nahe an die Welt des „äußeren“ Erlebens heran.

Wenn wir uns den Klang einer Stimme vorstellen, sind die gleichen Hirnareale der Sprachwahrnehmung aktiviert, wie wenn wir tatsächlich einer Stimme lauschen. Es gibt Studien, die zeigen, dass bei einer vorgestellten Bewegung die Nervenimpulse im Gehirn identisch denen sind, die eine tatsächlich ausgeführte Bewegung vorbereiten. Natürlich kommt es bei der Ausführung der Bewegung dann noch zu zusätzlicher Neuronenaktivität. Doch die Vorbereitung gleicht sich. Die Durchblutung verändert sich in den Berei-



Espenblätter

chen, die entweder gleich in Bewegung versetzt werden sollen oder gerade in der Vorstellung bewegt werden.⁸ Hieran zeigt sich bereits, wie sich das Wirkungsfeld von Vorstellungsbildern gestalten kann.

Auch wenn der Unterschied zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung somit nicht mehr zu halten ist, möchte ich im Weiteren dennoch von „inneren Bildern“ sprechen.

So soll der Begriff hier die Bilderwelt ansprechen, die ohne direkte äußere visuelle Stimuli hervorgerufen wird. Auch wenn die Differenzierung weiterhin schwierig bleibt, soll „innere Bilder“ im Weiteren also Vorstellungsbilder, Imaginationen und Wahrnehmungen bezeichnen, die sich allein vor unserem inneren Auge darstellen.

Arbeit mit inneren Bildern

„Die Vorstellungskraft wird manchmal das „Auge der Seele“ genannt.“⁹

Bildhafte Vorstellungen und deren Anwendung lassen sich in allen Kulturen und zu allen Zeiten finden. Eine umfassende Darstellung wäre sicherlich sehr interessant, würde aber den Rahmen dieses Beitrages sprengen. In unserer Kultur wird die Möglichkeit sich über innere Bilder dem unbewussten Inneren des Menschen anzunähern, vor allem in der Psychologie und Psychotherapie als anerkannte Methode von den verschiedensten Schulen genutzt.

Einer der Begründer dieser Methode in der westlichen Psychotherapie ist Carl Gustav Jung (1875-1961), der sich zuallererst im Selbstversuch seinen inneren Bilderwelten annäherte.

„Die Jahre, in denen ich den inneren Bildern nachging, waren die wichtigste Zeit meines Lebens, in der sich alles Wesentliche entschied. Damals begann es, und die späteren Einzelheiten sind nur Ergänzung und Verdeutlichungen. Meine gesamte spätere Tätigkeit bestand darin, das auszuarbeiten, was in jenen Jahren aus dem Unbewussten aufgebrochen war und mich zunächst überflutete. Es war der Urstoff für ein Lebenswerk.“¹⁰

Er begann 1913 mit der Erkundung seiner persönlichen Imaginationen, die er als ein „Hinunterfallenlassen“ oder als „Hinabstieg“ ins Unbewusste bezeichnete.¹¹

Zumeist braucht es vor allem die Bereitschaft, sich auf Vorstellungsbilder einzulassen. Sollten keine Bilder wahrgenommen werden, liegt das meistens an inneren Widerständen oder einer hemmenden Vorstellungen, wie diese Bilder denn auszusehen haben. Die Wahrnehmung innerer Bilder lässt sich nicht erzwingen. Daher ist es ratsam für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen und besonders deutlich darauf hinzuweisen, dass diese Vorstellungsbilder nicht unbedingt gesehen werden müssen, sondern sie ebenso gedacht, gefühlt, erahnt sein können. Der Effekt der Vorstellung muss deswegen nicht weniger wirkungsvoll sein.

Einen besonders eindrucksvollen Bericht über die Wirksamkeit unserer eigenen Vorstellungskraft zeigen die Versuche des Psychologen, Mediziners und Wissenschaftlers Alexandr R. Lurija (1902-1977), dessen Forschungsgebiet der Neuropsychologie an der Schnittstelle der medizinischen Bereiche der Physiologie und Neurologie zur Psychologie liegt. Er beschrieb in einer Studie, wie ein Proband seinen Pulsschlag selbst regulieren konnte. Dabei ließ er seinen Pulsschlag von 70 Schlägen in der Minute auf 100 Schläge ansteigen, um sie dann wieder auf 70 Schläge sinken zu lassen. Der Proband äußerte sich zu seiner Technik, wie folgt: „Ich stellte mir einfach vor, dass ich hinter einem Zug herliefe, der gerade abgefahren war. Ich musste unbedingt noch den letzten Waggon erreichen. Ist das ein Wunder, dass sich daraufhin meine Pulsfrequenz erhöht hat? Danach sah ich mich still, bewegungslos im Bett liegen und versuchte einzuschlafen ... ich sah mich

schon einnicken ... meine Atmung wurde regelmäßig, mein Herz fing an, langsamer und gleichmäßiger zu schlagen.“¹²

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, hat man gleichfalls herausgefunden, dass die Vorbereitungsprozesse im Gehirn und damit auch im Körper sich gleichen, wenn jemand sich eine Bewegung vorstellt oder diese tatsächlich gleich ausführen wird. Wenn es vielleicht das Aufstehen von einem Stuhl und Umhergehen ist, wird z.B. schon vorbereitend die Durchblutung in den Beinen verstärkt.¹³ Diese Erkenntnis wird im Leistungssport bereits genutzt, indem die Sportler sich vor Wettkampfbeginn den gesamten Ablauf vorstellen. Währenddessen lässt sich eine Steigerung der Atemfrequenz und des Blutdrucks feststellen und die in Bälle benötigte Muskulatur wird vermehrt durchblutet, so dass die Sportler für den Startschuss optimal vorbereitet sind.

Den Einfluss der inneren Vorstellungsbilder auf unseren Körper ausüben, zeigt sich auch auf unerwünschte Weise, wenn Asthmatiker oder Menschen mit Pollenallergien berichten, dass sie einen Anfall bereits durch die Vorstellung einer Blumenwiese auslösen können. Vielleicht klingt es seltsam, diesen Satz in eine aktive Form zu setzen und diejenigen, die einen Heuschnupfenanfall erleben, während ihnen in der Vorstellung das Bild der blühenden Wiese begegnet, erleben es sicherlich auch eher als ein passives Geschehen, etwas das ihnen widerfährt und doch ist es ihre Vorstellung, die da mit ihnen durchgeht. Sie produzieren in ihrer Innenwelt diese Bilder.

„Imaginierte Bilder und „echte“ Wahrnehmungen können manchmal als nicht oder nur schwer unterscheidbare Informationsquellen wirken: [... In Studien wird] berichtet über einen Jungen mit lichtsensitiver Epilepsie, der durch mentale Imagination visueller Stimuli in der Lage war, Anfälle bewusst auszulösen.“¹⁴

Ebenso kann man von Versuchen lesen, sich diese Kraft der inneren Vorstellungswelt zu nutzen zu machen. Und auch wenn die Ergebnisse schwer zu überprüfen sind, möchte ich hier einen solchen Bericht wiedergeben:

„Einer meiner Mitarbeiter erzählte mir [...], dass er sein eigenes Magengeschwür durch Bilder, die er in der Vorstellung geübt hat, heilen konnte. Er stellte sich täglich insgesamt 20 Minuten lang (morgens zehn und abends zehn Minuten) etwa sechs bis sieben Wochen lang vor, dass er eine Reise durch seinen eigenen Körper unternahm. Er stellte sich lebhaft vor, dass er seinen verschiedenen inneren Organen half und sie in Ordnung brachte. Er „sah“, wie er seine Nieren, seine Leber, die Gallenblase und die Milz massierte. „Betrat“ er seinen eigenen Magen, so ging er immer direkt zum „Geschwürkrater“ und stellte sich vor, dass er das Geschwür mit verschiedenen lindernden und heilenden Substanzen salbte. Seinem Bericht zufolge war es ihm durch diese Vorstellungstechnik in weniger als zwei Monaten gelungen, sein Magengeschwür zu heilen!“¹⁵ So wie der Autor diesen Bericht als „phantastische“ und wenig glaubhafte Erzählung verbucht, lassen sich natürlich tausend Einwände gegen die Verifizierbarkeit solcher Heilerfahrungen finden. So wissen wir nicht, was für andere Maßnahmen der Mann gleichzeitig ergriffen hat und ebenso wenig können wir sagen, wie sich das Geschwür ohne diese Vorstellungstechnik entwickelt hätte. Doch ähnlich wie bei so vielen von Schulmedizinern als „Spontanheilung“ abgetanen Phänomenen, bleibt das Resultat bestehen und ganz offensichtlich hat der Mann eine Methode gefunden, die ihm den Umgang mit seiner Erkrankung erleichterte. Ihn in die selbstbestimmte Eigenverantwortung brachte und sicherlich allein schon dadurch seine Selbstheilungskräfte mobilisierte. Die Vorstellungsbilder durch uns selbst hervorgerufen, geben uns die Möglichkeit, uns selbst Zuwendung zu geben. Und das ist sicherlich ein heilsamer Moment.

„Bilder sind immer privat. Wenn wir sie zu beschreiben versuchen, kommunikativ nach außen bringen wollen, geschieht das über weitgehend genormte Worte oder Zeichen. Die persönliche Erfahrung kann nie so ganz übermittelt werden. Vielleicht ist das auch gar nicht so wichtig. Denn Bilder sind die Verbindung nach innen. Sie sind genauer, lebendiger, empathischer, als Worte zu sein vermögen. Wenn wir in unserer Sprache emotional werden, geschieht das deshalb über die Annäherung an Bilder, über eine Sprache in Bildern. Über diese Sprache der Bilder wirken wir am nachdrücklichsten auf andere ein - und auf uns selbst.“

Innere Bilder im Shiatsu

„Möge ich fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in diesem Menschen zu erkennen und zu berühren.“ (Thich Nhat Hanh)

Eine Erklärung für die inneren Wahrnehmungen, die in der Shiatsu-Berührung entstehen, gibt es nicht. Neben der Ki-Wahrnehmung, können bei der ersten Berührung in der Behandlerin Gedanken auftauchen, Bilder entstehen. Und all diese Eindrücke können in die Behandlung einfließen. Wir öffnen all unsere Sinne für den Menschen, der zu uns kommt. Die Wahrnehmung innerer

Bilder ist somit eine weitere diagnostische Möglichkeit, die für die Shiatsu-Behandlung zur Verfügung steht.

Um diese intuitiv entstehenden inneren Bilder in der Shiatsu-Behandlung als Möglichkeit der Befundung anzunehmen und anzuwenden, bedarf es jeder Menge Übung und vor allem Vertrauen. Vertrauen auf eine unbewusste Kraft in uns, die uns leitet. Anhand der Reaktionen des Behandelten können wir natürlich unsere Wahrnehmungen und die daraus entstandenen Entscheidungen überprüfen.

Eine Inspiration stellte für mich auch ein Artikel im Shiatsu-Journal von Brigitte Ladwig dar. Darin beschreibt sie die Möglichkeit Gedanken während der Behandlung in einen Meridian „hineinzugeben“ und zu beobachten, wie sich der Ki-Fluss dadurch änderte: „Eingestimmt auf die Wahrnehmung der unbewegten, müden Energiequalität arbeite ich am Milzmeridian am Bein. Der Kontakt ist sehr matt, dumpf. Ich probiere über Technik- und Rhythmusvariationen und über innere Techniken (hier das Einstimmen auf verschiedene Aspekte der [Ki-] Funktionen) aus, mit welcher ich am besten in Resonanz komme und bei welcher sich die Energie in die angestrebte Richtung bewegt. „Nähren“ wird eindeutig nicht angenommen, „Erden“ ist langweilig. Offensichtlich braucht es eine Einstimmung, die mehr Bewegung enthält. Ich

Grashalme



probiere das „Durchmischen“, „Durchfeuchten“, „Transformation“ und es gibt sofort eine deutliche Antwort. Sowohl die Energie in der Meridianbahn von Milz als auch im Feld und im Hara reagiert mit Lebendigkeit. Der gesamte Ausdruck ist stärker definiert, hat wieder Tonus und mehr Kraft.“¹⁶

In ähnlicher Weise können innere Bilder in die Behandlung „hineingegeben“ werden, während sie in der Behandlerin schwingen und damit auch über die Berührung den Behandelten erreichen. Statt „Erden“ zu denken, kann ich mir vielleicht satten, fruchtbaren Boden vorstellen in den verschiedensten Erdtönen oder mit meiner Vorstellung in das Wurzelreich der Pflanzen und Bäume hinabsteigen. Der Vorstellung ist keine Grenze gesetzt und auch hier gilt es auf die intuitive Eingebungskraft zu vertrauen.

„Nur wer sich den inneren Bildern öffnet, dem erschließen sie sich. Deshalb findet Zugang zur inneren Welt der Bilder, der Gefühle, Einsichten und Weisheiten nur der, der sich auf sie einlässt, sich ihr anvertraut.“¹⁷

Weiterhin kann die Behandelte auch zu Imaginationen angeleitet werden. Die in der Behandlerin entstandenen inneren Bilder fungieren dabei dann als Anregung für die innere Vorstellungswelt der Behandelten.

Durch die Worte der Behandlerin werden in ihr eigene Bilder entstehen. Die Behandelte erhält damit die Möglichkeit, noch stärker selbst unterstützend auf die Behandlung einzuwirken. Darüber hinaus kann die Behandelte während der Shiatsu-Behandlung angeregt werden, passend zu der Berührung und ihrer Körperwahrnehmung, in sich Bilder entstehen und diese in sich wirken zu lassen.

Meine Erfahrung mit der Arbeit mit inneren Bildern im Shiatsu

Im Zuge dieser Abschlussarbeit habe ich in 10 Behandlungen mit einer Klientin diese verschiedenen Möglichkeiten der Arbeit mit Vorstellungsbildern angewandt.

Einige der Fragen, die dabei in mir gewirkt haben und meine Zweifel ausdrücken, lauten:

Lässt sich Shiatsu mit Imaginationen innerer Bilder verbinden? Lenken die Bilder dann nicht nur ab; die Behandlerin von der Wahrnehmung, die Behandelte von der Berührung? Was für eine Aussagekraft haben innere Wahrnehmungen bei der Befundung? Kann ich mich auf meine innere Wahrnehmung verlassen? Wie kann ich die Wirkung und die Wirksamkeit der Imagination feststellen? Wenn ich die Behandelte in meine innerlich wahrgenommenen Bilder führe, stülpe ich ihr dann nicht etwas über, was nicht ihres ist? Inwiefern kann ich mich darauf verlassen, dass die in mir erscheinenden Bilder tatsächlich mit ihr zu tun haben und nicht nur mit mir selbst? Woher stammen also diese Wahrnehmungen?

Die Antwort auf all diese Fragen lautet: VERTRAUEN. Vertrauen und Beobachten, was passiert. Ich kann im Shiatsu nur meinen inneren Wahrnehmungen vertrauen, denn sie sind alles, was ich habe. Vertrauen, dass ich in der rechten Auf- und Ausrichtung schon die Hinweise bekommen werde, die für den Menschen gerade jetzt richtig sind. Die in mir auftauchenden Bilder sind so ein weiterer Hinweis, ein Mosaikstein, meiner Beobachtung. Und sie können mir helfen, das Anliegen des zu mir gekommenen Menschen in diesem Moment zu verstehen, die Impulse, die er gerade vielleicht benötigt, zu setzen, um weiterhin offen aufzunehmen, was daraus entsteht. Bei all den in der Shiatsu-Behandlerin entstehenden Wahrnehmungen kann sie nur aufmerksam prüfen und hoffen, dass sie tatsächlich gerade mit dem Menschen und nicht nur mit ihr selbst zu tun haben. Die Ausrichtung, das Leer-Werden,

die abwartende, aufnehmende Haltung der Behandlerin ist da sicherlich entscheidend. Weniger Gebende, Machende, sondern selbst Empfängerin sein. Sonja Moriceau sagt dazu, „My whole being becomes a motherhand“, „Mein ganzes Sein wird zur Mutterhand.“. Aufnehmen, wahrnehmen, zu uns kommen und geschehen lassen.

Die Arbeit mit inneren Bildern kann sich sehr vielseitig in der Shiatsu-Behandlung gestalten. So kann von Situation zu Situation entschieden werden, ob die Bilder allein die Befundung begleiten, in der Behandlerin als Hinweis zur Shiatsu-Berührung wirken (richtige Tiefe, Geschwindigkeit, Richtung, Art der Berührung), sie von der Behandlerin in die Berührung „hineingegeben“ werden, durch ihre Vorstellungskraft oder durch Imaginationsanleitung der Behandelten mitgegeben werden und somit zusätzlich durch ihre eigene Vorstellungskraft in ihr wirken.

In der Behandlungsserie hat sich zuallererst gezeigt, dass die Bilder nur in mir erscheinen, wenn ich in eine aufnehmende innere Haltung komme; sie lassen sich keinesfalls erzwingen. Meine Vorstellungskraft öffnet sich mir nur, wenn ich Raum in mir entstehen lasse, ebenso wie unsere Wahrnehmung des Haras uns nur begegnet, wenn wir nichts suchen, nichts wollen.

Ansonsten habe ich bemerkt, dass meine Verwendung der Bilder für mich genauso störend wie bereichernd sein kann. Auch das hat sicher viel mit dem „Wollen“ beziehungsweise „Geschehenlassen“ zu tun. In der Behandlungsserie erlebte ich Situationen, in denen ich in mir den Druck spürte, meine Partnerin doch nun in Imaginationen leiten zu müssen. Mein Kopf hatte sich doch nun entschieden, dass das mein Thema sei, nun denn mal los...

Wie für die gesamte Behandlung gilt hier also wohl: wenn es anstrengend wird, läuft irgendetwas nicht ganz richtig.

Und ebenso die Situationen der Freude: Zu erleben, wie in der Behandelten und in mir ähnliche Bilder entstanden, wie die für uns wahrnehmbaren Farben an einem Ort der Berührung einander glichen und die Reaktion des Ki im Körper der Behandelten auf ein Bild zu erleben, das ich nur in meiner Vorstellungskraft bewegte. Ob sich zum Beispiel eine Stagnation des Ki in ihrer Schulter nun aufgrund der körperlichen Shiatsu-Berührung, der geistigen Berührung durch die in mir bewegten Bilder oder durch die Vorstellungskraft der Behandelten selbst gelöst hat, ist dabei, meines Erachtens, vollkommen nebensächlich. Woher können wir schon wissen, was gerade wirkt.

Meine Erfahrung ist, dass die inneren Bilder ganz konkret mit der Shiatsu-Berührung zusammenhängen und von dieser keineswegs ablenken, sondern eher zu ihr hinlenken.

Die Anleitung zu Imaginationen in den Shiatsu-Behandlungen hatte darüberhinaus den Effekt, dass die scheinbare Passivität des Shiatsu-Empfangens vermindert war. „Scheinbar“ deshalb, weil natürlich ein Großteil der Shiatsu-Arbeit in der Empfängerin selbst geschieht, wenn auch größtenteils unbewusst. Der Geist der Behandelten hingegen hat bewusst erst einmal nichts zu tun. Er kann sich entscheiden, ganz genau jeder Berührung zu folgen. Doch vielfach wendet sich die Aufmerksamkeit Anderem zu, wandert aus dem Shiatsu-Raum hinaus. Indem die Vorstellungskraft animiert wird, sich vorgegebenen Bildern zuzuwenden, die direkt mit der Behandlung zu tun haben, wird diese müßige Kraft genutzt. Doch manchmal ist es sicherlich auch schön, seinen Geist einfach wandern zu lassen, wohin er gerade so will.

Die Behandelte anzuregen, ihre eigenen Bilder während der Berührung entstehen zu lassen und zu betrachten, ist eine weitere

Möglichkeit. In dieser Behandlungsserie habe ich dies nur einmal ausprobiert. Dabei stellte es sich zwar, im Hinblick auf die Ki-Bewegung, als äußerst wirksam dar und für die Behandelte sehr bereichernd, doch für mich als Behandlerin war es sehr anstrengend, da ich mich zusätzlich nun auf ihre Bilder einstimmen musste. Ich habe mich quasi von ihr zu einer Imagination anleiten lassen, um diese Bilder dann in Beziehung zu meinen Wahrnehmungen durch die Berührung zu setzen und zu sehen, wohin sich ihre Bilder bewegen wollen. Inwiefern die Anstrengung an der Methode selbst oder durch meine Haltung entstanden ist, kann ich nicht differenzieren. Insofern gilt es diese Art der Verwendung von inneren Bildern einfach weitere Male auszuprobieren.

Es war mir eine große Freude, den inneren Wahrnehmungen solch einen großen Raum zu geben und zumindest einen Teil der enormen Kraft der inneren Bilder zu erfahren.

„Du mußt nicht nach draußen gehen,
um besser zu sehen,
noch aus dem Fenster spähen. Verweile lieber
in der Mitte deines Lebens...
Suche dein Herz und schaue...
Der Weg, etwas zu tun, ist da zu sein“ (Lao-tzu)

Julia Hämmerling,
Studium der Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie;
Ausbildung an der Berliner Schule für Zen Shiatsu;
Ausbildung zur Heilpraktikerin am Institut für Phytotherapie, Berlin;
Praktiziert Shiatsu und Naturheilkunde - Pflanzenheilkunde und Chinesische Medizin - in Frankfurt am Main
jh@genki-phyto.de

Literatur:

- Calvin, William H.: Die Symphonie des Denkens - Wie Bewußtsein entsteht, München 1995
- Feldmann, Christina und Kornfield, Jack (Hrsgs): Das strahlende Herz der erwachten Liebe. Weisheitsgeschichten aus aller Welt, Emmendingen 1994
- Friebel, Volker(Dr.): Innere Bilder - Imaginative Techniken in der Psychotherapie, Düsseldorf 2000
- Ladewig, Brigitte: Shiatsu bei seelischen Problemen in: Shiatsu Journal, Nr. 39 Winter 2004
- Lazarus, Arnold: Innenbilder - Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe, Stuttgart 1993
- Olvedi, Ulli: Integrale Energiearbeit - Mit Tantra und Qi Gong Körper, Geist und Gefühl stärken und harmonisieren, München 1997
- Page, Michael: Die Kraft des Ch'i - Einführung in die chinesische Mystik und Philosophie, München 1995

Internet:

- Bräuer, Kurt (Dr.):
Gewahrsein, Bewusstsein und Physik, 2005 (Auszüge als Internetveröffentlichung)
Das Erscheinen der Welt im physischen und psychischen Raum (Vortragsfolie)
www.tphys.physik.uni-tuebingen.de/braeuer



Frauenschuh

- Pfau, Armin (Prof.): Innere Bilder und Imaginationen - Persönlichkeitsentwicklung und gesundheitliche Hilfen durch Sinnorientierte Arbeit mit inneren Bildern / Imaginationen (Kapitel: Überblick, Fenster zur Seele, Annehmen)
www.psychanalyse-laienforum.de/SonderV_Innere_Bilder_Ueberblick.htm
- Wagner, Christina: Alexandr R. Lurija: Leben und Werk. Unveröffentlichte Examensarbeit (Auszug), Universität Würzburg 2001
www.uni-wuerzburg.de/sopaed1/breitenbach/neuropsycholurija
- 1 Edward O. Wilson (Sozialbiologe), zitiert nach Calvin, S.54
- 2 Ladwig, S.7
- 3 Ladwig, S.6
- 4 englisches Sprichwort
- 5 Bräuer, Gewahrsein, Bewusstsein und Physik, S.3
- 6 ebd., S.5
- 7 Friebel, 2000, S.16
- 8 Friebel, 2000, S.18ff
- 9 Lazarus, S.11
- 10 Jaffé,A.: Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, zitiert nach Friebel, 2000, S.76
- 11 Friebel, 2000, S.76
- 12 Lazarus, S.110
- 13 siehe Friebel, 2000, S.18 ff.
- 14 ebd., S.20
- 15 Lazarus, S.109
- 16 Ladwig, S.10
- 17 Böschmeyer, zitiert nach Pfau (Internetveröffentlichung)