

von Peter Itin

Inneren Frieden finden – Was ist und wie geschieht Heilung?

„Grosser Geist, gib mir die Ruhe, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann; den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.“ (Indianisches Gebet).

Belastende Lebensereignisse und Lebenssituationen rauben uns den inneren Frieden. Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle, starke Emotionen (Angst, Wut, Hass) oder aber Verleugnung und Verdrängung (Schuldzuweisungen, „Tun als ob“), sozialer Rückzug, Depression und gesundheitliche Symptome sind typische Reaktionen auf Trauma, Lebenskrisen und Stress. Inneren Frieden finden und Heilung sind Eins. Heilung ist zu unterscheiden von gesundheitlicher Genesung. Heilung heißt: Heil werden, also „ganz werden“. Jon Kabat Zinn definiert Heilung als „In-Frieden-Sein mit den Dingen, so wie sie sind, in vollem Gewahrsein“. Psychosomatische Symptome können verschwinden, wenn die Seele heil ist: Die Symptome, die sich als Warnzeichen körperlich manifestieren, verlieren ihre Funktion. Aber letztlich benötigt jede körperliche Genesung auch eine seelische Heilung. Sie geschieht über den Weg zum Inneren Frieden. Weg und Ziel sind Eins.

These 1: Innerer Frieden und Heilung sind Produkt des Geistes

Heilung kann man nicht kaufen. Innerer Friede heisst, mit sich und der Welt im Reinen sein, die Realität akzeptieren, wie sie ist. Akzeptieren heisst: nicht hadern, nicht kämpfen, nicht verdrängen, nicht an Vergangenem und nicht an Erwartungen kleben bleiben. Mitfühlend sein mit dem, was ist und mit sich selbst. Heil sein als Ganz-Sein heißt, das alles miteinander verbunden ist, dass nichts verdrängt, dissoziiert und abgespalten wird. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht. Innerer Frieden als Sein-Zustand ist nur im Hier und Jetzt möglich. Meine Klientin, die ihren Lebenspartner in

einem Lawinenunfall verloren hatte, lebte viele Monate in tiefer Trauer. Sie hatte keine Lust weiterzuleben und sah für sich keine Zukunft mehr. Sie spürte ihren Körper nicht, war von ihm dissoziiert. Sie schlief schlecht und grübelte viel. Sie fühlte sich leer, matt und dumpf, nicht mehr als Teil dieser Welt, sondern als Opfer des Schicksals. Sie zog sich von anderen Menschen zurück. Sie litt und war untröstlich. Ihre Gegenwart wurde von der Vergangenheit überschattet. In dem Moment war für sie das größte Geschenk, dass ich mit ihr ohne Worte einfach das Unaushaltbare teilte, präsent im Hier und Jetzt und im Körper. Mein Klient hingegen, der seine Lebenspartnerin verloren hatte, war nach einem Jahr wieder frisch verliebt und glücklich. Er hat seinen Schicksalsschlag verarbeitet und genießt das Leben wieder. Er hat zum inneren Frieden zurückgefunden. Man kann Alter, Krankheit, Sterben und Trennungen im Leben nicht vermeiden. Es gilt, sie zu akzeptieren. Es nützt nichts, sich gegen Unveränderliches zu wehren. Mit dem Schicksal zu hadern macht das Erleben nur schlimmer. Nicht kämpfen kann z.B. bedeuten, chronische Schmerzen als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, das Leben trotzdem zu schätzen und das zu tun, was einem wichtig ist. Prof. Schmidt, der klinische Schmerzstudien zu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) durchgeführt hat, stellte fest, dass ein Großteil des Leidens durch den Widerstand gegen den Schmerz und die negativen Bewertungen entsteht. Buddha sprach in diesem Zusammenhang vom „doppelten Pfeil“, der Verdoppelung des seelischen Schmerzes durch unseren Geist.

Unser Unterbewusstsein führt ein Eigenleben, gesteuert von Erfahrungen der Vergangenheit, fixen Erwartungen



und Umwelteinflüssen. Es hat die Neigung, sich primär dem Schwierigen zuzuwenden, den Sorgen, Problemen, Schmerzen usw.. In der Meditation können wir feststellen, wie unser Gedankenapparat laufend brummt. In China spricht man von den Gedanken als einer Horde wilder Affen. Wir sind ihnen ausgeliefert, wenn wir nicht fähig sind, sie zu zähmen. Eine Shiatsu-Behandlung mag zum Gefühl von Gelassenheit, Entspannung und Innerem Frieden führen. Die Wirkung ist aber nur dann nachhaltig, wenn die KlientIn diesen Seins-Zustand aufrechterhalten kann, und wenn sie in der Lage ist, zu „Pendeln“. Pendeln bedeutet, dass man die Fähigkeit hat, das eigene Befinden zu erkennen, und von schwierigen und „unheilsamen“ zu „heilsamen“ Geisteszuständen zu wechseln.

„I am the master of my fate, I am the captain of my soul.“ (Ich bin der Meister meines Schicksals, ich bin der Kapitän meiner Seele). Nelson Mandela schöpfte während der Jahre seiner Haft Kraft aus dem Gedicht „Invictus“, das mit diesen Verszeilen endet.

These 2: Innerer Frieden und Heilung sind Produkt eines Prozesses

„Friede ist nicht das Ziel, Friede ist der Weg“. Mit diesem Bonmot verweist der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh darauf, dass Innerer Frieden mit jedem Schritt – also jederzeit – möglich ist. Innerer Frieden stellt sich nicht von alleine ein, sondern ist die Frucht einer geistigen Praxis. Innerer Frieden ist nicht ein Zustand, der erst in ferner Zukunft zu erreichen ist, sondern kann in jedem Moment erreicht werden. Seine

Wirkung verblasst, wenn wir ihn nicht nähren, sowie Blumen vertrocknen, wenn wir sie nicht regelmässig giessen.

Jede Krise ist auch eine Chance. Thich Nhat Hanh benutzt das Bild der Lotus-Pflanze und sagt: „kein Schlamm, kein Lotus“. Der blühende Lotus wächst aus dem Schlamm und benötigt den Schlamm für sein Wachstum. Und so gehören auch Leid und Glück untrennbar zusammen. Sie bedingen sich gegenseitig. Es gibt kein Glück ohne Leid und umgekehrt. Aber: es gibt immer wieder einen Weg aus dem Leid. Die Klientin muss jedoch motiviert und willens sein, zu gehen. Als Therapeut kann ich ihr das Gehen nicht abnehmen. Ich kann auf Wege und Hindernisse hinweisen, Unterstützung anbieten. Heilung ist ein persönlicher Entwicklungs- und Reifungsprozess. Er ist ein Prozess, bei dem wir nach Innen schauen, um uns selbst zu verstehen und uns auf das zu fokussieren, was uns wichtig und wertvoll ist, und was wir selber tun und verändern können. Dazu braucht es Fertigkeiten, die erlernt und eingeübt sein müssen. Buddha (der sich als Lehrer, nicht als Gott verstand), hatte den Menschen viele Anleitungen mitgegeben, die auch heute noch erfolgreich einsetzbar sind und von verschiedenen Therapierichtungen zeitgemäss adaptiert werden. So lehrte er im Sutra der „Vier Verankerungen der Achtsamkeit“, sich immer wieder des Atems, des Körpers und der Gefühle bewusst zu werden und die Fähigkeit zu entwickeln, diese zu beruhigen. Er lehrte, die Fähigkeit zu entwickeln, die eigenen Gedanken und Gedankenmuster zu erkennen, und aus einem „unheilsamen“ Geisteszustand (wie Misstrauen, Angst,

Ärger) in einen „heilsamen“ (wie liebende Güte, Mitgefühl, Freude, Einschließlichkeit) zu wechseln. Er lehrte im „Edlen Achtfachen Pfad“, welche Haltungen und Verhaltensweisen notwendig sind, damit seelischem Leiden ein Ende gesetzt und innerer Frieden erreicht werden kann. In westlichen Begriffen würden wir davon sprechen, die Selbstwahrnehmung zu schulen, sich immer wieder mit den Ressourcen zu verbinden und die Handlungsorientierung zu verankern.

Inneren Frieden kann man nicht festhalten. Innerer Frieden ist flüchtig. Wir können ihn jederzeit wieder verlieren. Aber man kann seine Energie immer wieder generieren. Man muss den Weg gehen, Schritt für Schritt, beharrlich, ohne sich von Hindernissen abschrecken und zurückwerfen zu lassen. Dabei ist es hilfreich, den Weg nicht allein zu gehen, sondern sich durch Lehrpersonen, TherapeutInnen und eine Gruppe von gemeinsam Übenden unterstützen zu lassen.

These 3: Innerer Frieden und Heilung sind Produkt von Verbundenheit

Viele Kriegswitwen der Auseinandersetzungen zwischen Bosnien und Kroatien wurden nach Kriegsende traumatherapeutisch unterstützt. Am heilsamsten waren Studien zufolge die „Strickkränze“, in denen Betroffene regelmässig Nachmittage gemeinsam verbracht hatten, zusammen gestrickt und geschwiegen hatten, Leid und Zuversicht geteilt hatten. Im gemeinsamen Raum verbreiten sich Gefühle von Verbundenheit, Akzeptanz, Wertschätzung, Liebe und Mitgefühl – der Nährboden für Heilung und inneren Frieden.

Viel Leid entsteht durch Unverbundenheit zwischen den Menschen. Krieg ist die extremste Form davon: Stigmatisierung und Bekämpfung von Anderen. Es gibt aber viele graduelle Formen der Kriegsführung – in jedem von uns. Wir wehren uns gegen neue Ideen, wir kritisieren das Verhalten anderer Menschen, wir fühlen uns anderen überlegen, wir beschuldigen sie. Wir haben keinen Platz und keine Zeit für tiefes Verstehen und Akzeptanz. In jedem von uns gibt es einen innersten Kern, der auch als das „Göttliche“, das „Reine Land“ und anders bezeichnet wird. Es ist ein Kern, in dem allumfassende Liebe und Verbundenheit, „Herzensqualitäten“, lebendig sind. Dieser Kern wird im Alltag immer wieder angegriffen. Er muss Schutz- und Überlebensstrategien entwickeln. Strategien werden in frühesten Entwicklungsstadien bereits nötig, wenn beispielsweise die schwangere Mutter Alkoholikerin ist, wenn von Eltern andauernd Macht ausgeübt wird, oder wenn Zuwendung an Leistung gebunden wird. Jede emotionale Reaktion einer erwachsenen Person

ist immer auch eine Reaktion ihres inneren Kindes – die ganze Leidensgeschichte wie auch diejenige der Eltern und Vorfahren ist in jedem von uns stets präsent. Wir alle schützen unseren Kern und laufen im Alltag mit Masken und „Rüstungen“ durch die Welt. Je schwieriger die Lebenssituation wird, desto mehr panzern wir uns, kapseln wir uns ab, ein Teufelskreis, der schliesslich zum Kollaps führt. Wenn es gelingt, die Rüstung abzulegen, dann entsteht Kontakt – zum eigenen inneren Kern, und zum Kern der anderen Menschen. Kontakt und Verbundenheit sind Voraussetzung für Heilung und inneren Frieden.

Die hohe Kunst der TherapeutIn: Ein heilendes Feld und minimal nötige Impulse anbieten

Eine meiner Klientinnen hatte mit einer Gebärmutterentfernung zwar ein körperliches Problem gelöst, litt danach aber unter Angstzuständen, verbunden mit Schlaflosigkeit und einem Verlust an Grundvertrauen in ihren Körper. Medizinische Eingriffe können traumatisierend wirken und belastende Nachwirkungen auslösen, wenn sie nicht in ein ganzheitliches Therapie- und Betreuungskonzept eingebettet sind. Medizinische Diagnosen können Angst einflössen und einen schädlichen Nocebo-Effekt bewirken. Angst macht krank und behindert Heilung. Im Gesundheitsbereich Tätige sollten deshalb stets heilsam sprechen: achtsam, mitfühlend, ressourcierend.

Im Folgenden möchte ich meine persönliche Erfahrung darlegen, wie ich als KomplementärTherapeut seelische Heilprozesse möglichst wirksam unterstützen kann:

1. Das heilende Feld beginnt mit der Gestaltung des Therapieraums. Er soll möglichst Ruhe und Weite ausströmen und der KlientIn die Verbundenheit mit sich selbst erleichtern. Ich behandle meinen Praxis-Raum als „Tempel“, als einen ganz besonderen, geschützten Ort. Pflanzen und Kalligraphien verweisen auf Universelles, Über-Individuelles.
2. Das heilende Feld muss ein sicherer Ort sein. Nur wenn sich das Gegenüber sicher fühlt, kann sich das Herz öffnen, das Alarmsystem beruhigen und ein Prozess stattfinden. Es gibt viele Elemente, die dazu beitragen, dass sich eine KlientIn sicher fühlt. Dies fängt bei einfachen Dingen wie den allgemeinen Informationen zur Orientierung an bis hin zum Vertraulichkeitsprinzip, das je nach Situation explizit erwähnt werden will.
3. Das heilende Feld entsteht durch mitfühlendes Zusammensein. Dass sich eine KlientIn gut aufgehoben fühlt bedingt, dass ich als Therapeut mitfühlend bin. Mein Mitgefühl erstreckt sich zunächst auf mich selbst, meine eigene Geschichte, meine eigenen Themen. Wenn ich meine eigene Rüstung ablege und mich au-



thentisch für das Leiden der KlientIn öffne, kann auch die KlientIn sich öffnen. Unsere beiden persönlichen Felder verschmelzen zu einem einzigen, gemeinsamen Feld, in dem wir zusammen verweilen und in dem Heilung geschieht.

4. Das heilende Feld bedingt therapeutische Achtsamkeit. Therapeutische Arbeit erfordert eine besondere Sorgfalt in jedem Moment, bei allem, was ich denke, sage und tue. Meine innere Haltung, jedes Wort, jede Geste und jede einzelne Berührung ist ein Impuls, der zu Heilung und innerem Frieden beiträgt. Auch wenn ich meine Techniken der Berührung und der Gesprächsführung „verinnerlicht“ habe und inzwischen intuitiv und automatisch einsetze, so ist jede Berührung und jedes Wort möglichst achtsam gesetzt, von meinem mitfühlenden Bewusstsein beseelt. Es ist nicht der physische Druck, den auch ein Massage-Sessel im Flughafen vermitteln kann, sondern es ist der beseelte Kontakt, der heilt.

5. Heilung bedingt, dass TherapeutInnen nur das Nötigste tun. Ein zentrales therapeutisches Ziel besteht letztlich darin, die Selbstheilkräfte der KlientIn anzuregen. Das bedeutet, dass es darum geht, mich als Therapeuten so rasch als möglich unnötig zu machen. Wir dürfen und sollen darauf vertrauen, dass Organismus und Geist unserer KlientInnen wieder selber übernehmen können. Hierzu ein Beispiel:

Vor etlichen Jahren hätte ich anlässlich eines Shiatsu-Kongresses in Frankreich vor grossem Publikum eine Nackenbehandlung demonstrieren sollen. Eine Schulleiterin aus Paris meldete sich freiwillig. Sie litt unter Nackenstarre. Im einleitenden Gespräch wurde rasch deutlich, dass die Versteifung zu einem genau

definierten Zeitpunkt eingesetzt hatte, dass somit ein ganz bestimmtes Ereignis Auslöser des Problems gewesen war. Sie wollte allerdings nicht öffentlich sagen, was damals vorgefallen war. Ich sagte mitfühlend zu ihr „es muss für dich ein furchtbares Erlebnis gewesen sein“. Sofort flossen die Tränen. Ich hielt teilnahmsvoll ihre Hand. Wir beide schwiegen. Die Zuschauer im Saal hielten stumm und mitfühlend den Raum. Die Zeit schien stillzustehen. Und dann bewegte meine Klientin ihren Kopf und sagte: „jetzt ist alles wieder gut“ und ging an ihren Platz zurück. Ihr Nacken war wieder frei, die Blockade war vollkommen weg. Es gab nichts mehr zu tun. Eine Shiatsu-Demo wäre nun sogar zuviel gewesen, weil die Person jetzt alleine und in der Stille sein wollte.

6. Heilung bedingt, dass TherapeutInnen gezielte Impulse geben. Jede Berührung lenkt die Aufmerksamkeit der Klientin auf den betreffenden Ort. Sie regt somit ihre Selbstwahrnehmung an. Unsere Berührung ist wie eine Taschenlampe. Sie kann ein Problem beleuchten und damit ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken und der Klientin nonverbal mitteilen: „schau, hier verspannst du deinen Nacken“. Sie kann aber auch eine Ressource beleuchten: „spüre die Kraft in deiner Hand“, und sie kann auf Bedürfnisse hinweisen „spüre, wie sich deine Füsse beleben“. Auch das Gespräch lenkt die Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe. Wenn uns die Klientin eine Problemsituation schildert, dann können wir beispielsweise fragen, welche Gefühle damit verbunden sind, um das Bewusstsein der Klientin vom kognitiven zum verdrängten emotionalen Erleben zu leiten. Wir können fragen, was das Schlimmste daran ist, und so zur Bedeutung des Erlebten wechseln. Schliesslich wollen

wir zu Zielen und Lösungen, zum Handeln hinführen. Wir benötigen eine therapeutische Landkarte, damit wir unsere verbalen Impulse zielgerichtet und effektiv setzen können. Das, was die Klientin uns mitteilt, sagt auch etwas darüber aus, was ihr nicht wichtig und bewusst ist, und was möglicherweise mehr Bedeutung und Kraft erhalten möchte. Sind da nur Klagen oder auch Ressourcen? Werden Gefühle unterdrückt oder wirken sie überflutend? Ist da Opferhaltung oder Lösungsorientierung? Herrscht Schuldzuweisung oder Mitgefühl und Verstehen vor? Innerer Frieden entsteht erst dann, wenn es keine weißen Flecken mehr auf der Landkarte gibt, wenn alles integriert und verbunden ist. Integrieren heißt, Unverbundenes wieder in einen Zusammenhang bringen, zum Beispiel abgespaltene Gefühle wieder einzubinden, oder neue Sichtweisen und Lösungswege zu erkennen und zu erproben. Dies erfordert Mut. Pema Chödrön rät „Geh an die Orte, die du fürchtest.“

7. Heilung bedingt, dass TherapeutInnen persönliche Prozesse unterstützen. Eine Therapie besteht nicht aus punktuellen Einzelsitzungen. Therapie ist ein Prozess, der bezweckt, Veränderungs-Prozesse der KlientIn zu unterstützen. Die Therapie endet räumlich nicht an der Türe zur Praxis, und sie endet zeitlich nicht mit der Verabschiedung nach der Stunde. Die Therapie ist erst dann nachhaltig und effektiv, wenn sich der Alltag der KlientIn spürbar verändert. Es muss somit ein Transfer vom Praxisraum ins Privatleben stattfinden. Dies ist ein anspruchsvolles Vorhaben. Es gilt, dass die KlientIn Ressourcen aufbaut und kontinuierlich und konsequent handelt, um beispielsweise eine erdende Qi Gong Übung oder das Führen eines Tagebuchs des Schönen in den Alltag einzubauen. Oft gilt es dabei, unheilsame Gewohnheiten, innere Blockaden und Sabotagemuster zu überwinden. TherapeutInnen können als „Treppengeländer“ wirken, aber die Treppen müssen die KlientInnen selber steigen. Wir wollen sie darin unterstützen, kompetente Gärtner ihres Lebens zu werden.

Schlussbemerkung

Man kann einer Klientin und einem Klienten einen Weg zum inneren Frieden und zur Heilung nur dann überzeugend weisen, wenn man ihn selbst geht und kennt. Niemand ist perfekt. Auch ich als Therapeut bin es nicht. Aber ich werde nicht nur an meinen Worten gemessen, sondern daran ob ich authentisch bin. Ein Wegweisender, der nur zeigt, wo der Weg lang geht ohne sich selber in die Richtung zu bewegen, ist in unserem Setting unglaubwürdig. Der persönliche Prozess der

TherapeutIn ist deshalb entscheidend für die Entwicklung ihrer therapeutischen Qualität und Wirksamkeit. Die mitfühlende, klare, verinnerlichte Haltung und der Einsatz multimodaler Mittel (Behandlung, Gespräch und Körper-/Geist-Anleitungen und -Übungen) bilden zusammen das optimale berufliche Set, um seelische Heilungsprozesse effizient und nachhaltig zu unterstützen.

Dieser Artikel wurde bereits im schweizer „Shiatsu“ veröffentlicht.

Peter Itin, Autor von „Shiatsu als Therapie“, BOD 2007. Shiatsu-Therapeut, Supervisor und Leiter von Fortbildungskursen im In- und Ausland. Mitinitiator und Co-Projektleiter für den eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss in KomplementärTherapie (KT). Co-Autor des Berufsbilds KT. www.peteritin.ch.