

von Joachim Schrievers

Himmel und Erde verbinden

Shiatsu in der Begleitung psychodynamischer Prozesse

Wenn das Leben seinem Wesen nach ganz und unteilbar ist, so ist es ein natürliches Bestreben der Lebenskräfte, uns in das Erleben von Ungeteiltheit und Ganzheit hineinzuführen. In unserer Kultur ist dieser Zustand im Bild des Paradieses beschrieben, aus dem wir hervorgehen und in das wir am Ende wieder zurückfinden. Im Paradies gab es keine Unterscheidung von Gut und Böse. Erst als die Menschen den Apfel vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse gegessen hatten, sie aus dem Erleben der Einheit in das der Dualität gefallen waren, entstand Spannung, Spannung zwischen Gut und Böse, Mann und Frau, Himmel und Erde, Leben und Tod usw. In diesen Spannungsfeldern leben wir, sie machen unser Leben aus.

Spannung ist die Voraussetzung für das Fließen von Energie. Ohne dass in einer Batterie oder Steckdose eine Spannung aufgebaut wurde, fließt kein Strom, mit dem wir etwas antreiben, bewegen oder beleuchten könnten. Die Welt der Dualität, in der wir Menschen leben, ist die Welt von Ladung und Entladung, von Zurückhaltung und Fließenlassen.

Wie bedeutsam dieses Prinzip für unsere gesamte Lebensdynamik ist, zeigt der sogenannte Marshmallow-Test. Bei diesem Experiment hat man in den 60er-Jahren an der Stanford Universität in den USA Kindergartenkindern einen Marshmallow (eine bei uns als „Mäusespeck“ bekannte Süßigkeit) angeboten. Sie konnten den „Mäusespeck“ sofort essen oder 15 bis 20 Minuten warten und dann einen zweiten dazubekommen. Diesen zweiten versprach der Versuchsleiter dem Kind und verließ dann den Raum, um nach 15 Minuten wiederzukommen. Die jeweils getroffene Entscheidung hat man dokumentiert und die Kinder bis ins Erwachsenenalter hinein beobachtet. Mit deutlicher Signifikanz hatten die Kinder, die 15 – 20 Minuten gewartet hatten, eine erfolgreichere Schulzeit absolviert und führten ein privat wie beruflich erfüllteres Leben. Was zeichnet die Kinder aus, die sich für das Warten entschieden haben? Sie haben die Fähigkeit, Spannungen über eine gewisse Zeit auszuhalten und haben Vertrauen, dass der Versuchsleiter sein Wort hält und mit einem zweiten Marshmallow zurückkommt.

Unsere Fähigkeit, mit Spannungen und Spannungsfeldern um-

zugehen, in ihnen nicht zu erstarren und zu zerbrechen, sondern es – nicht zu früh und nicht zu spät – fließen zu lassen, macht uns zum Lebenskünstler, also zu jemandem, der die Kunst zu leben versteht. Die Frage ist, inwieweit Shiatsu in der Lage ist, Menschen bei der Entwicklung einer solchen Lebenskunst zu unterstützen. Wir kennen Shiatsu als Therapie, als Element der Gesundheitsvorsorge usw., warum nicht Shiatsu als Lebenskunst?

Wir alle haben in unserem Leben Situationen erlebt, die wir nicht souverän handhaben konnten, die uns ins Stocken gebracht, seelische Narben und Blockaden in unserem Energiesystem hinterlassen haben. Haben wir dies in eklatanter Form erlebt, so sind wir traumatisiert mit den entsprechenden offensichtlichen oder versteckten Symptomen. Ein Trauma bedeutet immer eine Abspaltung, das Ich ist mit dem traumatischen Ereignis überfordert und gezwungen, es ganz oder in Teilen zu verdrängen. Aber verdrängte Erlebnisse können mit viel Energie aufgeladen sein und sind keineswegs verschwunden, nur weil unser bewusstes Ich sie aus dem Feld seiner Aufmerksamkeit verbannt hat. Sie haben Ähnlichkeit mit Blindgängern aus dem Zweiten Weltkrieg, auf die man gelegentlich bei harmlosen Bauarbeiten trifft.

Auch wenn Shiatsu keine Traumatherapie im engeren Sinne ist, kommt es doch im Rahmen der „Umbauarbeiten“, die der Shiatsu-Prozess mit sich bringt, hin und wieder zu Begegnungen mit den im Trauma gebundenen Kräften.

Im Unterschied zu einer Traumatherapie, zu der Menschen gehen, die um ihr Trauma wissen und sich bewusst entschieden haben daran zu arbeiten, tritt die entsprechende Dynamik im Shiatsu oft spontan und unerwartet auf, da die Motivation, zum Shiatsu zu gehen, oft eine ganz andere ist. Viele Menschen wissen ja gar nicht, dass sie ein Trauma erfahren haben, vor allem, wenn es sich nicht um ein schwerwiegendes Ereignis handelt, sondern um eine Ansammlung kleinerer Verletzungen, an die sie sich im Laufe ihres Lebens gewöhnt haben.

Abgespaltene Energien drängen in unser Leben zurück – ohne diesen Vorgang können wir nicht ganz werden, kann Heilung nicht stattfinden. Entscheidend dafür, ob die Aktualisierung, d.h. das Wiedererleben eines Traumas, zur Heilung beiträgt

oder eine neue Traumatisierung hervorruft, ist unter anderem, in welchem Zustand wir uns im Moment der Wiederbegegnung gerade befinden, ob wir zerstreut und getrieben oder zentriert und geerdet sind, ob seit dem ersten Trauma in uns ein Reifungsprozess stattgefunden hat, ob wir eine andere, weitere Sicht entwickeln konnten und ob unser Herz sich so geweitet hat, dass die Verletzung darin Platz hat und Verzeihen möglich geworden ist, und nicht zuletzt, ob wir allein oder in Begleitung eines vertrauten Menschen sind. Es gibt keine Zauberpunkte oder einzelne Meridiane, über die man ein Trauma direkt auflösen kann, aber im Shiatsu können die Voraussetzungen geschaffen werden, unter denen alte Verletzungen ausheilen und Reifungsprozesse stattfinden können. Neben dem Fachwissen des Praktikers ist es vor allem eine verlässliche Beziehung, die das Vertrauen des Klienten stärkt.

Eine verlässliche Beziehung heißt im Shiatsu, dass der Praktiker bzw. Begleiter den Klienten in seinem Erleben nicht allein lässt, dass er die Energien, die freigesetzt werden, aushält und mit ihnen umzugehen weiß, dass er seine eigene Zentrierung und Erdung nicht verliert. Wir müssen nicht im Einzelnen verstehen, was da vor sich geht, aber wir sollten als Begleiter die Empathie und den inneren Raum haben, den die Integration der abgespaltenen Energien braucht. Es gibt so etwas wie ein unbewusstes Gespür bei unseren Klienten für diese Qualität. Spürt er in der Berührung, dass wir ihm verbunden sind und dass wir ihn und seine Geschichte aushalten ohne uns zu verschließen, vertraut er sich uns und unseren Händen – im Shiatsu meist nonverbal – leichter an. Dies ist meist keine bewusste Entscheidung, sondern ergibt sich aus dem gemeinsamen Erleben, in dem sich der Klient „in guten Händen“ fühlt.

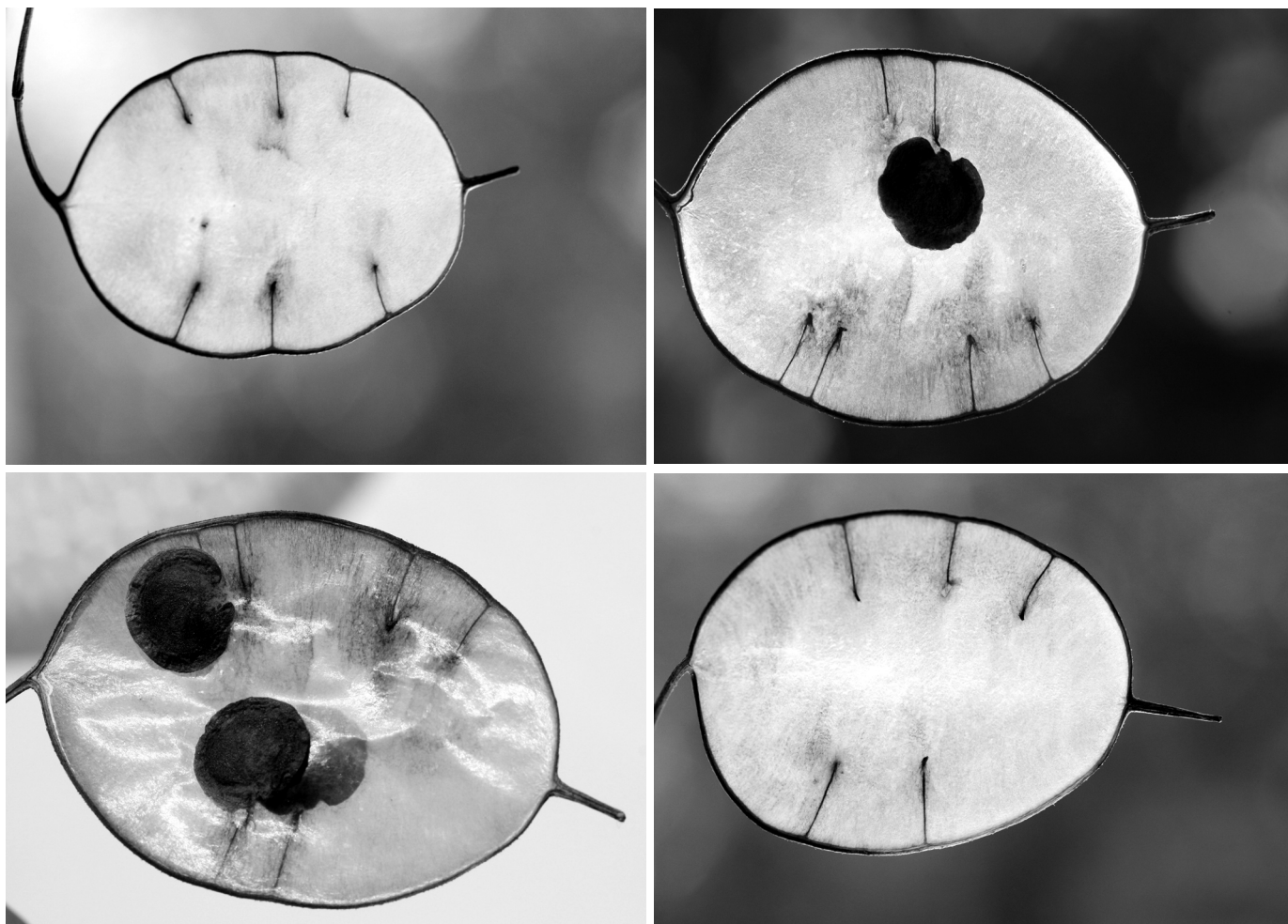
Energien sind immer neutral, sie sind weder gut noch schlecht. Wenn wir sie als angenehm oder verletzend erleben, so liegt das an unserer Art, die Energien zu deuten und mit ihnen umzugehen. Nicht selten erscheint uns ein Ereignis, das wir zunächst als negativ eingeordnet und empfunden haben, im Rückblick gesehen als ein Segen. Ein Kind, das, um eine gute Note im Sportunterricht zu bekommen, von seinem Lehrer gedrängt wird, vom Dreimeterbrett ins Wasser zu springen, kann diesen Lehrer vor dem Sprung für grausam halten und ihm kurz danach, wenn es die Freude am Springen erfahren hat, für genau die gleiche Situation dankbar sein. Es hat eine Erfahrung gemacht, die es vorher nicht kannte und vor der es Angst hatte. Das schlimm erscheinende Erleben selbst hat es befreit und seine Beurteilung der Situation völlig verändert. Es gibt aber auch Kinder, die nach der gleichen Erfahrung regelrecht traumatisiert sind, nie mehr im Leben ein solches Sprungbrett betreten und es dem Lehrer auch ein Leben lang nicht verzeihen können, sie in eine solche Situation gestellt zu haben.

Was entscheidet darüber, ob wir an einer Erfahrung wachsen oder von ihr und der Erinnerung an sie eingeengt werden? Was

führt dazu, dass wir unser Leben mit all seinen Ereignissen als Ganzes bejahen können oder mit ihm hadern? Offenkundig spielt die Tiefe unseres Vertrauens dabei eine bedeutende Rolle. Aber wo kommt das Vertrauen her, wie entsteht es und schließlich: wie kann man es pflegen und nähren? Wir wissen heute, dass ungeborene Kinder zum Beispiel über die Hormone im Blut der Mutter intensiv teilhaben an den Erfahrungen und Gefühlen ihrer Mutter. Dabei geht es nicht primär um die äußeren Ereignisse, die der Mutter begegnen, sondern um die innere Reaktion der Mutter auf das Geschehen, ihre Angst und ihre Freude, also ihre Gefühle. Das Geschehen, das die Gefühle auslöst, kann das Kind nicht erfassen.

Ähnlich verhält es sich auch nach der Geburt. Ein kleines Kind kann die Gefahr und Tragweite einer Situation noch nicht selbst einschätzen, aber es kann spüren, welche Gefühle das Ereignis in der Mutter bzw. Bezugsperson auslöst. Bekommt die Bezugsperson Angst, so spürt auch das Kind, dass etwas Bedrohliches geschieht. Wir nehmen also vor und nach unserer Geburt in Ermangelung eines eigenen Urteilsvermögens die Welt durch die Augen bzw. Gefühle unserer Mütter oder Bezugspersonen wahr. In den sogenannten Spiegelneuronen hat die Hirnforschung diese angeborene Fähigkeit des Mitfühlers entdeckt, die für das (Über-) Leben der hilflosen kleinen Geschöpfe genauso notwendig ist wie für das friedliche Zusammenleben der Menschen überhaupt. Während das Mitfühlen im Mutterleib noch über die Hormonveränderungen im Blut erklärbar ist, ist die Übertragung von Gefühlen und Stimmungslagen zwar beweis-, ihre Übertragungswege sind aber nicht mehr materiell erklärbar. Es handelt sich um ein Mitschwingen, also ein Phänomen, das auftritt, wenn zwei Schwingungssysteme miteinander in Resonanz treten. Im Deutschen sprechen wir von der gleichen Wellenlänge, wenn wir zum Ausdruck bringen wollen, dass wir uns mit jemandem gut verstehen. Natürlich verstehen wir auch die Worte eines Menschen, der nicht die gleiche Wellenlänge hat wie wir, aber eben oft nur die Worte, während sich bei einem Menschen mit gleicher Wellenlänge jenseits der Worte vieles von selbst versteht.

Dieser Austausch von Informationen prägt maßgeblich die Atmosphäre, in der wir leben und die wir verbreiten. So können wir als Kind Vertrauen und Geborgenheit (mit-) erfahren oder Angst und Verzweiflung und selbstverständlich auch alle Schattierungen dazwischen. Unser Selbstverständnis und unsere Identität wachsen auf der Grundlage dieses inneren Erlebens. Natürlich prägen uns mit zunehmendem Alter auch unsere eigenen Erfahrungen, aber die Art, wie wir etwas erleben und damit intuitiv beurteilen, ist bereits geprägt durch das frühkindliche Mit-erleben. Wer ganz früh Zuwendung, Liebe, Vertrauen und Geborgenheit erfahren und in sich das Gefühl des Aufgehobenseins entwickelt hat, kann mit Verletzungen und Herausforderungen anders umgehen als jemand, in dem Angst und Miss-



trauen gewachsen sind. Er wird vielleicht sogar einen Vorgang, durch den sich andere Menschen sehr verletzt fühlen, gar nicht als Verletzung wahrnehmen.

All diese Vorgänge haben nichts oder nur sehr wenig mit unserem intellektuellen Verständnis zu tun, eben weil sie entstehen, bevor sich unser bewusstes Denken entwickelt. Zwar können wir später mit einem guten Verständnis Zusammenhänge erkennen und dadurch einen anderen Umgang mit unseren inneren Lebensbedingungen finden, es wird jedoch über den Verstand kaum gelingen, die Defizite aufzufüllen.

Eine Shiatsu-Behandlung findet überwiegend in der Stille statt. Durch den in die Tiefe gerichteten Druck wird der Körper stimuliert und vom Klienten auf eine oft neue Art erfahren. Er beginnt sich zu spüren und dies umso deutlicher, je mehr er lernt, seine Aufmerksamkeit auf die körperinneren Vorgänge zu richten. Die Stille, die Qualität der Berührung und die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit führen den Klienten in den sogenannten Behandlungszustand. Der Behandlungszustand, der in Tiefe und Qualität variieren kann, zeichnet sich durch ver-

schiedene Eigenarten aus. Das normale Tagesbewusstsein, das üblicherweise nach außen gerichtet ist, wird, unterstützt durch das Schließen der Augen, gedämpft; gleichzeitig wird das Innenbewusstsein, der innere Blick verstärkt. Unter innerem Blick verstehen wir hier ein Fokussieren der Aufmerksamkeit auf Zustände und Vorgänge im eigenen Inneren. Unter dem Inneren verstehen wir hier zunächst einmal alles, was innerhalb unserer Haut liegt. Die Haut ist die Grenze zwischen innen und außen. Die erste Ebene, die dem Klienten zugänglich wird, ist die Körperebene. Er nimmt das Gewicht seines Körpers, seine Atembewegung, Muskeln und Gelenke von innen wahr, das heißt er erlebt seinen Körper oder noch besser ausgedrückt, er erlebt sich in seinem Körper. Nicht selten kommt es dabei zu so erstaunlichen Aussagen wie: „Ich habe ja Füße.“ Schon hier wird der Unterschied zwischen intellektuellem Wissen und innerer Erfahrung deutlich. Natürlich weiß jeder Mensch, dass er Füße hat, aber nicht jeder spürt sich in seinen Füßen. Und wer sich nicht in seinen Füßen spürt, spürt auch nicht den Boden unter seinen Füßen, vielleicht weil er etwas erlebt hat, das ihm „den

Boden unter den Füßen weggerissen“ hat. Sich in seinem Körper bis in die Füße hinein zu spüren, heißt sich zu erden. Diese einfache, ja fast banale Erfahrung kann schon große Auswirkungen auf die Gesamtverfassung des Klienten haben. Das Erleben seines Körpers verbindet ihn gleichsam mit der äußeren materiellen Welt und bildet ein Gegengewicht zur Fülle seiner Gedanken und Gefühle, die ihren Ursprung nicht in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit haben.

Die Gründe, die zu einer Abschwächung des Körpergefühls führen, sind vielfältig. Wenn wir von Durchblutungsstörungen und physischen Schädigungen des Nervensystems einmal absehen, sind es unter anderem traumatische Erlebnisse, die der Entfremdung vom eigenen Körper zu Grunde liegen. Wenn ein Geschehen zu stark ist, um verarbeitet zu werden, entsteht eine Dissoziation (Trennung), in der sich die Betroffenen getrennt von ihrem Körper, Schmerzen und leidvollen Gefühlen erleben. Man kann eine Dissoziation als eine uns von der Natur mitgegebene Überlebenshilfe verstehen, als eine Art Gnade, die uns vom unerträglichen Schmerz befreit. Manche Dissoziationen bleiben zeitlich auf das traumatisierende Geschehen begrenzt. Kommt der Mensch dann wieder zu sich, werden Schmerzen wieder als Schmerzen erfahren und das gewohnte Selbsterleben kehrt zurück – die Verarbeitung des Erlebten beginnt.

In vielen Fällen aber bleibt die Dissoziation zumindest teilweise bestehen und wird dann, so hilfreich sie im ersten Moment auch war, zu einem Problem. Menschen, die in einer Dissoziation „hängen geblieben“ sind, haben Schwierigkeiten sich zu spüren. Sie haben den Zugang zu ihren Gefühlen verloren, erleben sich als von sich selbst entfremdet. Dies kann ganz gravierend und offensichtlich sein oder subtil und unbewusst. Zwischen ihnen und ihrem Körper ist so etwas wie eine Glasscheibe, durch die sie das Leben zwar sehen, es aber nicht spüren können. Wenn das traumatische Geschehen nicht vollständig verdrängt ist, können sie die Ereignisse auch beschreiben, bleiben aber von den dazugehörigen Gefühlen abgeschnitten. Solange dies so ist, findet auch keine oder nur eine schleppende Verarbeitung statt. Die Bilder vom Geschehen kreisen unverändert im Kopf – tagsüber wie auch in sich wiederholenden Alpträumen. Ist ein Trauma vollständig verdrängt oder hat sich in frühester Kindheit, also noch früher als unser Erinnerungsvermögen reicht, ereignet, so bleibt zwar die Entfremdung, aber der Grund dafür fehlt im Bewusstsein. Viele Menschen sind sich ihrer Entfremdung gar nicht bewusst, weil sie es ja gar nicht anders kennen und auch nicht ahnen, wie sich das Leben anfühlen könnte, wenn sie in einem lebendigen Kontakt mit sich wären.

Dieser spürende Kontakt ergibt sich oft wie von selbst in der stillen, tiefen Shiatsu-Berührung und er macht nicht beim Erleben des Körpers Halt. Die meisten Behandlungstechniken im Shiatsu bewegen sich entlang der Meridiane, den energetischen Leitbahnen, in denen nach der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie, das Qi (jap. Ki) fließt. Richtet der Klient, durch die Berührungen und Worte des Behandlers geleitet, seine Aufmerksamkeit auf diese Leitbahnen bzw. das Fließen der Energien, so gelingt es den meisten Menschen im Laufe der Zeit, dieses Fließen in sich wahrzunehmen. Dies ist ein entscheidender Schritt vom Oberflächenbewusstsein ins Tiefenbewusstsein. Er eröffnet die Möglichkeit, unabhängig davon, was für kreisende Gedanken unser Oberflächen- oder

Alltagsbewusstsein beschäftigen, sich an nährende, ordnende und entspannende Kräfte im eigenen Inneren anzuschließen. Spätestens hier kommt der Klient in Kontakt mit seinem spürenden Bewusstsein. Ich spreche hier ganz bewusst vom spürenden Bewusstsein, weil es im Körpererleben zu einem tiefen Begreifen kommen kann, ohne dass ein bewusstes Nachdenken notwendig wäre. Unser denkendes Bewusstsein ist wichtig, um die Erfahrungen zu ordnen und in einen Zusammenhang zu stellen, aber manchmal geschieht selbst das ohne bewusstes Reflektieren.

Die Fortsetzung folgt im nächsten Shiatsu Journal.

Joachim Schrievers, geb. 1955
Shiatsu-Ausbildung bei Shizuto Masunaga im IOKAI Zentrum in Tokio von 1979-81. Autor des Buches „Durch Berührung wachsen – Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit“ (Huber Verlag 2004). Leiter des Instituts für energetische Körperarbeit und Kreativität. achim@schrievers.net

