

von Odile Kubarth-Verdier

# Keine Angst vorm Fühlen!

## Der paradoxe Weg zu starken energetischen Grenzen

**Zum Thema „Energetische Abgrenzung“ beobachte ich immer wieder eine diffuse Angst, die Symptome des Klienten mit seiner Energie zu übernehmen. Ganz so, als ob Energie – ähnlich Viren oder Bakterien – nur im Verborgenen darauf lauern würde, uns Behandelnde zu befallen. Diese Sicht halte ich nicht nur für unbegründet, sondern auch für ein wenig mittelalterlich.**

Es ist wichtig, diese Angst vor der potentiellen „Negativität“ eines anderen Menschen abzulegen, denn sie beeinträchtigt uns in unserer Arbeit. Was aber steckt hinter Symptomen der energetischen Übertragung? Was können wir aus ihnen lernen?

### **Energetische Abgrenzung**

Im Shiatsu gelten ähnliche Hygiene- und Selbstsorge-Maßnahmen wie in anderen Berufen, die intensiv mit Menschen arbeiten: Hände waschen, ein gutes Raumklima herstellen (z.B. lüften & räuchern), für regelmäßige Bewegung und räumlichen Abstand zum Geschehen sorgen, etc.

Geht es allerdings hart auf hart, dann nützen diese Rituale wenig. Wenn wir tatsächlich eine ungesunde energetische Verbindung wahrnehmen; wenn uns KlientInnen übermäßig beschäftigen, dann ist uns die gesunde Distanz verloren gegangen. Jetzt haben wir die Chance, etwas Wertvolles zu lernen!

### **Symptom-Übertragung: positiv oder negativ?**

Mein Grundsatz lautet: Was in der Behandlung geschieht, hat mit der Behandlung zu tun. Spüre ich also ungewöhnliche körperliche, emotionale oder geistige Reaktionen, sehe ich das als hilfreiches Zeichen; ich befinde mich in Resonanz. Mein Körper ist Instrument und übersetzt mir die Situation

meiner Klientin in meine Sprache. Ich glaube, dass dies für viele PraktikerInnen die gängigste Form der Rückmeldung ist: „Aha, hier geschieht gerade etwas, das nur ich in diesem Augenblick mit diesem Klienten lösen oder behandeln kann.“ Andere KollegInnen werden es anders wahrnehmen, je nachdem wie sie mit dem/der KlientIn in Resonanz treten. Für mich ist diese Form der Übertragung eine sehr befriedigende Rückmeldung! Unser Mit-Gefühl ist eine wertvolle Hilfe. Im Allgemeinen vergehen diese Symptome während oder kurz nach der Behandlung, so wie der Klang einer Saite verhallt.

### **Anhaltende Symptome: Gefahr oder Botschafter?**

Was aber, wenn Symptome auch nach der Behandlung weiterbestehen? Ich betrachte sie nicht als böses „Mitbringsel“ einer problematischen Person, von der wir uns nicht hinreichend abgeschottet hätten. In diesem Fall übernehmen die Symptome die Rolle von Botschaftern.

### **Der größte Energie-Räuber: Grübeln**

Ein gängiges Anzeichen für eine energetische Grenzüberschreitung ist anhaltendes Grübeln über einen Menschen. Das beobachten wir oft am Anfang unserer Laufbahn, wenn uns jeder neue Fall natürlich sehr beschäftigt. Je mehr Erfahrung wir sammeln, desto mehr Vertrauen fassen wir in die Kräfte des Shiatsu und können unsere KlientInnen am Ende einer Behandlung freundlich in die eigene Verantwortung entlassen.

Dennoch kommt es immer wieder vor, dass uns eine Behandlung mehr beschäftigt, als gesund ist. Solange wir darin nur negative Energien sehen, die es auszutreiben gilt, vertun wir eine wichtige Chance, unsere Arbeit weiterzuentwickeln.



### **Energetisch belastet? Diese Fragen sind jetzt wichtig.**

Wenn wir das Bedürfnis nach Abgrenzung verspüren, ist es sehr hilfreich, uns genau zu fragen, was uns belastet. Welche Grenze wurde unangenehm überschritten? Zum Beispiel:

- Fühle ich mich nicht kompetent genug? – Habe ich einen Fehler gemacht? Habe ich etwas übersehen?
- Bin ich überfordert? – Die Person hat viele Beschwerden, oder sie hat sehr hohe Erwartungen an die Behandlung.
- Sind mir Person oder Umgebung unsympathisch? – Ist mir z.B. der Körpergeruch unangenehm und ich muss mich überwinden?
- Wird mir auf ungesunde Weise geschmeichelt? – Nur ICH kann helfen, der Klient braucht mich, ich muss abrufbereit sein.

### **Fortschritt durch Konfrontation**

Egal an welchem Punkt unserer Shiatsu-Karriere wir stehen: Nur mithilfe herausfordernder KlientInnen können wir Fortschritte machen und unsere Arbeit und Persönlichkeit weiterentwickeln. Wir können das Problem klar definieren und Schritte setzen: uns weiterbilden, um Supervision bitten, KlientInnen ggf. weitervermitteln, unsere Praxisräume verändern, usw.

### **Der Mythos vom kranken Heiler**

Nehmen wir das oft zitierte Beispiel talentierter HeilerInnen, die irgendwann besonders schwer erkranken. Haben sie sich energetisch bei ihren vielen PatientInnen angesteckt?

Ich habe im Gespräch mit talentierten Kollegen erfahren, dass sie oftmals deutlich spürten, wann sie sich überarbeiteten. Aber sie genossen es auch, von vielen Menschen empfohlen und gebraucht zu werden. Sie wurden also nicht von negativen Energien „leer gesaugt“. Ihr eigener Erfolg machte es ihnen schwer, die Grenzen ihrer Kräfte zu respektieren und rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

### **Ein gesundes energetisches Immunsystem**

Gesunde Abgrenzung bedeutet in meinen Augen kein Abschotten von unberechenbaren, böswilligen Energien. Nicht eine Mauer (oder Weihrauch) um uns, sondern die Begegnung mit uns, macht uns sicherer und stärker.

Wir lernen unsere charakterlichen Stärken und Schwächen, Prägungen und Bedürfnisse immer besser kennen. In dem Maße, in dem wir uns besser spüren, steigt auch unsere Stärke und Immunität gegenüber Situationen oder KlientInnen, die uns nicht zuträglich sind.

Die paradoxe Devise für gute Grenzen lautet also:

**Keine Angst vor dem Fühlen!**

Odile Kubarth-Verdier  
ist Shiatsu-Praktikerin in eigener Praxis in Graz. Sie verfügt über 10 Jahre Erfahrung in der Begleitassistenz in der Shiatsu-Ausbildung und arbeitet als Vortragende im In- und Ausland. Ihr Schwerpunkt ist die Arbeit mit körperlich und geistig behinderten Menschen in Pflegeheimen.  
[www.odile-shiatsu.at](http://www.odile-shiatsu.at)