

von Bill Palmer

Muskeln haben auch Gefühle

Das Paradox des Wandels

Menschen kommen zur Therapie um etwas zu verändern. Vielleicht möchten sie Schmerzen loswerden, eine Krankheit heilen oder haben mit einem emotionalen Thema zu tun. Sie fühlen sich oft zu ohnmächtig, um selbst mit ihrem Zustand zurecht zu kommen. Vielleicht möchten sie, dass der Therapeut sie rettet und den Zustand verschwinden lässt, aber selbst wenn sie nicht so viel erwarten, wird Therapie als ein Weg zur Lösung des Problems angesehen.

Dieser Artikel beschreibt, warum der Versuch bei chronischen Situationen etwas zu verändern, oft nicht funktioniert, besonders auf lange Sicht. Paradoxerweise kann ein Loslassen des Verlangens anders zu sein, ein Umfeld schaffen, welches eine Verbesserung spontan möglich macht. Ich werde auch beleuchten, inwiefern dieser veränderte Fokus gut für die Gesundheit der Gesellschaft wäre.

30 Jahre lang habe ich mit „schwerbehinderten“ Kindern gearbeitet. Ich habe bemerkt, dass viele Kinder mit „Behinderungen“ von der konventionellen Therapie, die sie bekommen, traumatisiert sind, da sowohl Eltern als auch Therapeuten das Gefühl haben, sie müssten das Kind dazu bringen, sich so normal wie möglich zu entwickeln. Dass sie aber ihren Fokus darauf legen, den Zustand des Kindes zu verändern, gibt dem Kind das Gefühl, dass etwas mit dem Kern ihres Selbst nicht in Ordnung ist. Das Resultat ist, dass sie ihre Behinderung als inakzeptabel ansehen und die Teile ihres Körpers, die nicht „normal“ funktionieren, nicht in ihr Bild von sich selbst mit einbeziehen. Meiner Erfahrung nach führt dies dazu, dass sie zu frustrierten Erwachsenen aufwachsen, die sich als hilflose Opfer ihres Zustandes erleben.

Im Kontrast dazu kann das Kind sich in sich selbst entspannen, wenn Eltern und Therapeuten es als „Ganzes“ sehen, statt als behindert. Auf diesem Fundament kann es dann beginnen sich zu erforschen und sich entsprechend seines einzigartigen Potenzials zu entwickeln, ohne sich mit der Norm zu vergleichen. Der Vater eines der Kinder mit denen ich kürzlich gearbeitet habe, hat dieses Gedicht für seine Tochter verfasst:



**Wenn ich mit Dir bin,
Bin ich
Deine Hände und Stimme,
Ich versuche zu sehen, wie jede Bewegung von Dir ein Wort ist,
Wie die Geräusche, die Du machst, die Wahrheit
der Gefühle Deiner Seele ausdrücken
Deine Augen zeigen Deine Traurigkeit
Und Deine Freude
Dein Lächeln strahlt Deinen Segen aus
an Alle von uns
die nicht verstehen
...
Ich bete nicht für Deine Heilung
Denn Du bist ganz
Ich bete dass ich wachsen möge um stark genug zu sein
Die Schönheit aushalten zu können, die Du ausdrückst
Und Dir helfen kann Ihr Gestalt zu geben
(White)**

Dieser Blickwinkel trifft auf jeden zu. Menschen mit chronischen Zuständen sehen diese oft als Behinderung an und schämen sich, wenn sie sich nicht verändern, fühlen sich ohnmächtig und gestresst. Ein grosser Teil ihres Leidens kommt aus dem frustrierten Verlangen nach Veränderung statt von ihrem eigentlichen Zustand. Also, wie helfen wir einem Klienten sich selbst zu umarmen wie er ist, ohne dass er dabei in eine fatalistische Akzeptanz seiner Situation kollabiert, deren Veränderung nicht in seiner Macht liegt?

Das Individuum als Team

Die Schlüsselidee ist jeden Teil eines Menschen als einen wertvollen Teil eines Teams zu sehen, auch seine „Behinderung“. Die Betonung der Therapie liegt dann darin dem Team zu helfen gut miteinander zu kooperieren, anstatt einzelne Individuen der Gruppe zu verändern.

Die Idee des Selbst als Gruppe hat eine lange Geschichte in der Psychologie (Carter) und die transpersonale Psychotherapie hat den Begriff der „Sub-Persönlichkeiten“ eingeführt um diese Idee zu beschreiben. Wie Roberto Assagioli, der Gründer der Psychosynthese, sagt: „Wir sind nicht vereint; wir fühlen uns oft als wären wir es, weil wir nicht mehrere Körper und Gliedmassen haben und eine Hand meist nicht die andere schlägt. Aber metaphorisch gesprochen ist es genau das, was in uns passiert. Mehrere Sub-Persönlichkeiten sind konstant im Konflikt: Impulse, Verlangen, Prinzipien, Hoffnungen sind an einem unendlichen Ringen beteiligt.“ (Kentaur Training)

Therapien wie der „Voice Dialogue“ modifizieren diese Idee des „unendlichen Ringens“ indem sie die multiplen Teile des Selbst als Gemeinschaft ansehen, welche lernen kann auf reife Art zu kommunizieren und gleichwertig zusammen zu leben. Der Vorteil daran, die Persönlichkeit als Gemein-

schaft anzusehen ist, dass die unvermeidbaren Konflikte und Verschiedenheiten innerhalb des Selbst da sein dürfen, anstatt auf falsche Harmonie abzielen.

Auf der anderen Seite ist die Philosophie, die den meisten Körpertherapien und der physischen Medizin unterliegt eine, die den Körper als einen Organismus betrachtet, dessen einzelne Teile ohne Geist sind. Von diesem Gesichtspunkt aus gibt es kein Verständnis dafür, warum ein Teil des Körpers Widerstände zeigen sollte mit dem Ganzen zu harmonisieren. Physiotherapeuten erkennen, dass es zuweilen harte Arbeit bedeutet, eine Gewohnheit dazu zu bringen, ein neues Muster anzunehmen. Der eigentliche Standpunkt jedoch ist, dass der Körper natürlicherweise in Harmonie ist und nur daran erinnert, davon überzeugt oder gelehrt werden muss, wie er diesen idealen Zustand wieder erreicht. Es gibt oft die implizite Annahme, dass der Körper Diener des Geistes sein solle und wenn er nicht tut, was dieser wolle, sei dies ein Problem.

Multipler Geist, multiple Körper

Aber wenn der Geist multiple ist, dann gibt es nicht einen Herrscher, dem der Körper zu folgen hat. Zudem nehmen sich die verschiedenen Sub-Persönlichkeiten wahr durch die Haltung, die sie annehmen und die Art, wie sie sich bewegen. So werden die verschiedenen Persönlichkeiten verkörpert in der Muskulatur, den Organen und den Faszien

und reflektieren die Konflikte in unserer Anatomie. Aus diesem Grund finde ich es hilfreich, den Körper als Gemeinschaft autonomer Agenten zu betrachten anstelle einer vereinten Maschine. Und da Meridiane Verbindung und Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen sind, kann man Shiatsu als eine hervorragende „Gruppentherapie für den Körper“ betrachten.

Ich stelle mir jeden einzelnen Teil des Körpers so vor, als habe er eine eigene Persönlichkeit mit eigenen Gefühlen und sei nicht nur Verkörperung von Sub-Persönlichkeiten. Ein chronisch verspannter Muskel mag „schmollen“ und einen Widerstand gegen Entspannung haben, solange seine Gefühle nicht verstanden wurden. Statt dass man versucht den Muskel zu entspannen, mag es also wichtig sein, die Spannung anzuerkennen und sein Leiden zu respektieren. Beim Berühren eines Muskels stelle ich mir vor ich höre einem Freund zu, der eine berechtigte Beschwerde hat. Dieser Blickwinkel verändert die Berührungsqualität und hilft diesen Teil des Körpers sich als wichtiger Teil der Gruppe gehört und gesehen zu fühlen.

Dies ist die Basis Philosophie des „Movement Shiatsu“: den Körper als eine Gemeinschaft anzusehen und der Gemeinschaft zu helfen, mit Respekt und Achtsamkeit zusammen zu leben. In der Praxis gibt es zwei gegensätzliche Ansätze um dieser Körper-Gemeinschaft zu helfen zusammen zu leben: ich nenne das „Das Kyo mit einbeziehen“ und „Dem Jitsu assistieren“.

Das Kyo mit einbeziehen

Die Konzepte von Kyo und Jitsu, welche wir normalerweise benutzen, um den Zustand an der Oberfläche der Meridiane zu beschreiben, kann ausgedehnt werden und auf diese Körper-Gruppen Mitglieder angewandt werden. Wie ich im letzten Artikel (Palmer, 2013) erforscht habe, bedeutet das japanische Schriftzeichen für Jitsu „Das was sich zeigt“, während das Zeichen für Kyo „Das was sich versteckt“ bedeutet. Also, obwohl ein Kyo Meridian „leer“ scheinen mag, ist das Ki des Meridians nur versteckt und das Versteck ist normalerweise ein Teil des Körpers, der immobilisiert ist, oder nicht mitmacht bei den Aktivitäten der restlichen Gemeinschaft.

Dieser unkooperative Teil des Körpers scheint ein Hindernis zu sein für den Rest der Gruppe und so gibt es die Tendenz ihn auszuschliessen oder mit zu schleifen. Aber dies bricht den Team-Geist. Es ist so, als ob eine Gruppe von Menschen einen Berg erklimmen möchte. Wenn eine Person verletzt ist, dann bedeutet dies für den Rest der Gruppe zusätzliche Anstrengung. Vielleicht müssen sie ihn tragen und die verletzte Person selbst fühlt sich beschämt und gestresst, weil sie die Gruppe aufhält. Aber diese Dynamik von gestresstem Kyo/Jitsu bleibt nur bestehen, solange die Gruppe an dem Ziel festhält, auf den Berg zu klettern. Wenn sie aber stattdessen beschliessen ein Picknick zu veranstalten, dann kann jeder Teil mitmachen, die Gruppe ist nicht gestresst und der verletzte Teil hat Zeit zu heilen, ohne dass er sich schlecht fühlen muss als Saboteur des Gruppenziels. Wahre Heilung geschieht, wenn der Rest der Gruppe sich dem Kyo Teil zuwendet und das Spiel so verändert, dass es mitmachen kann.

Dies ist übereinstimmend mit dem Paradigma des Zen Shiatsu, dass wir einen Kyo Meridian mit einem Jitsu unterstützen. Aber in chronischen Situationen habe ich bemerkt, dass es nicht genug ist nur mit den Meridianen zu arbeiten; das Kyo ist als versteckter Teil des Körpers schon so manifestiert, dass es resistent geworden ist sich zu ändern, da es sich nicht beteiligt fühlt. Um diesen Widerstand aufzulösen muss der Mensch auf diesen Teil seines Körpers aufmerksam werden und lernen, wie er seinen Körper benutzen kann, um diesen Teil mit einzubeziehen und für ihn zu sorgen.

Das Verlangen, einen behinderten Teil zu „reparieren“, der noch nicht soweit ist zu genesen, kann wahre Heilung verhindern, da sich dieser Teil dann schlecht fühlt und sich noch tiefer verbirgt. Weil er sich versteckt, kümmert sich die Gruppe nicht um ihn und bleibt unter Spannung. Lassen wir den Wunsch nach Veränderung jedoch los und kreieren eine Atmosphäre, in welcher der Kyo Teil sich wohler fühlt, dann kann er aus seinem Versteck hervor kommen und mit den anderen mitmachen.





Dem Jitsu assistieren

Im wahren Leben können Menschen das Spiel oft nicht ändern und für das Kyo sorgen. Sie haben Jobs, Kinder um die sie sich kümmern müssen, Beziehungen, die es aufrecht zu erhalten gilt. Sie können mit all dem nicht aufhören um „ein Picknick“ zu veranstalten um das Kyo mit einzubeziehen. Aber wenn wir das Kyo als wertvollen Teil ansehen, der bloss im Moment nicht mitspielen kann und das Jitsu als den Ersatzspieler, der die Energie hat, die Inaktivität zu kompensieren, dann ist der Prozess der Behandlung transformiert. Wenn in einer Fussball Mannschaft, der Stürmer wegen Verletzung ausgewechselt wird, und jemand, dessen Spezialität sonst die Verteidigung ist, der einzige verfügbare Ersatzspieler ist, dann wird es schwer sein, diese Rolle zu übernehmen und er wird sich angespannt und unter Druck fühlen. Wenn aber das ganze Team den Job teilt und gemeinsam die Rolle des Stürmers ausfüllt, wird alles glatt laufen. Diese Metapher beschreibt exakt, was im Körper passiert. Wenn ein Teil verletzt ist und aus dem Verkehr gezogen werden muss, dann wird ein anderer versuchen die Rolle zu übernehmen und kann im Verlauf des Prozesses gestresst sein. Wenn jedoch der Rest des Personen-Teams während des Kompensationsprozesses mit hilft, wird der Stress verschwinden.

Im Movement Shiatsu gibt es spezifische Techniken um dies zu ermöglichen, indem Bewusstsein dahin gebracht wird, wie die benachbarten Teile des Körpers mit dem Jitsu Bereich kommunizieren können und ihnen helfen sich mitzubewegen. Dies wiederum zeigt auf, wie die Orte, die weiter weg sind der Bewegung assistieren können, bis der ganze Körper das Jitsu unterstützt. Ich sehe die traditionellen Meridiane als angebornene Landkarte, welche die Ketten von

unterstützenden Verbindungen zwischen den Mitgliedern der Körpergemeinschaft aufzeigen. Aber wir kreieren auch neue Wege, wenn wir uns entwickeln. Ich denke gerne, dass ich einem Klienten helfe neue Meridiane in sich zu kreieren, statt nur denen aus dem Buch zu folgen.

Ist diese Herangehensweise effektiv?

Psychologische Therapieformen wie zum Beispiel die Verhaltenstherapie (CBT), das Neurolinguistische Programmieren (NLP) und die Emotionalen Befreiungs Techniken (EFT Tapping) konzentrieren sich explizit darauf, Verhaltensmuster zu verändern und haben eine gute Erfolgsrate in der Behandlung von Menschen mit belastenden Phobien. Viele Körpertherapien fokussieren sich auch auf die Veränderung, Korrektur oder Intervention – mit gutem Erfolg. Also worum geht es dann bei der Herangehensweise, die ich hier befürworte? Ist sie effektiv und wann ist sie angebracht?

Ich denke dies ist eine grundlegende Frage, die mit vielen der Themen mitschwingt, die uns in der heutigen Gesellschaft begegnen. Im Wesentlichen habe ich das Gefühl, dass diese Herangehensweise besonders in den Fällen angebracht ist, in denen der Klient mit seiner Situation leben und kreativ sein muss statt sie zu verändern. Zum Beispiel im Alter, bei Behinderungen, degenerativen Erkrankungen und lange andauernden chronischen Themen.

Die moderne Gesellschaft ist auf Konsum ausgerichtet. Die Werbung gibt uns das Gefühl unzulänglich zu sein, so dass wir Produkte kaufen, die uns verändern. Die ganze Medien Industrie baut ein Idealbild auf, das die meisten nicht erreichen können. Das Resultat ist, dass wir schon so konditioniert sind, zu glauben Veränderung zu brauchen, je schneller

desto besser. So kommt es, dass Therapien, die sich auf Veränderung fokussieren, höher angesehen sind und alle Zustände, die resistent gegenüber Veränderung sind, unter den Teppich gekehrt werden. Die „Gebrochenen“ in der Gesellschaft, inklusive der Alten und Behinderten, werden nicht als nützliche Mitglieder angesehen und ihr potenzieller Wert wird ignoriert.

Gesegnet sind die, die einen „Sprung“ haben, denn sie lassen das Licht hinein!

Aber alle von uns sind auf die eine oder andere Art gebrochen. Die Persönlichkeits-Entwicklungs-Bewegung konzentriert sich darauf diese Schwächen positiv auszubessern und gewinnt so „Empowerment“, „Heilung“ und „Transformation“. So fühlen sich die Teile, die hilflos sind und sich nicht verbessern, besonders unwohl mit sich selbst, da sie die Chancen, die die Systeme zur persönlichen Weiterentwicklung bieten, nicht genutzt haben.

Ich habe in meinem Leben die radikale Veränderung der Gesellschaft miterlebt. In den 1970ern interessierten sich die meisten meiner Zeitgenossen für die tiefen Probleme der Menschheit. Wir begannen, die Gedankenlosigkeit der menschlichen Rasse und ihre Gefahr für unseren Planeten zu erkennen und hatten ein Gefühl von Demut vor dieser Sichtweise. Heutzutage scheinen die meisten westlichen Gesellschaften von Philosophien des dynamischen Individualismus geprägt zu sein, sowie von der Arroganz, angeregt durch die Erfolge der Technologie. Der Wert eines Menschen wird anhand seines Wohlstands und Erfolges gemessen, anstelle seines Beitrags zum Wohle des Nächsten. (Cristof, 2014)

Die Therapie hat sich als Reaktion auf diesen Wandel in der Gesellschaft ebenfalls geändert, immer getrieben von dem Ziel, Probleme zu beheben, anstatt Achtsamkeit zu entwickeln und Sorge zu tragen. Dies reflektiert den oberflächlichen Umgang mit uns selbst: wir sind besorgter darüber gut auszusehen, als gut zu sein. Dies untergräbt unser Mitgefühl füreinander. Wenn unsere Gesellschaft darauf konzentriert ist, die Fehler zu reparieren, während man gut aussehen muss und die wahren Themen

versteckt, dann werden wir unsere Umwelt und einander auf gleiche Art behandeln. Ich kann nur Katastrophen und Zerstörung sehen, je weiter wir diesen Weg gehen.

Shiatsu und seine Philosophie der Fürsorge für das Kyo könnte eine umweltfreundliche und spirituell wirksame Therapie sein. Solange wir nicht versuchen das Kyo zu reparieren, sondern ihm helfen, sich als wertvollen Teil des Ganzen zu erleben, ist dies auch heilsam für die tiefe Krise der Gesellschaft. Jesus von Nazareth hat gesagt: „Gesegnet sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen“. Eine Interpretation dieser Seligkeit ist, dass Menschen, die ihre eigenen Schwächen mit einschließen können in ihre Freundlichkeit, auch Mitgefühl für andere und für den Planeten haben können. Insbesondere könnten ältere und behinderte Menschen von der Gesellschaft geschätzt werden, weil sie uns zeigen, wie man mit Dingen leben kann, statt zu versuchen sie zu ändern. Erst wenn wir die Arroganz verlieren, die sagt, dass wir alles beheben können, werden wir lernen, Teil des Planeten zu sein, statt ihn auszubeuten.

Bill Palmer wird ein weiterführendes Lernprogramm einführen, in dem er zeigt, wie dieser Umgang im Shiatsu und anderen Körpertherapien angewandt werden kann.

Bill Palmer ist einer der Gründer der Shiatsu Society UK, Gründer und Herausgeber des Journals for Shiatsu and Oriental Body Therapie. Er studierte Psychologie und Bewegungsentwicklungstherapie und entwickelte daraus einen Stil, den er Bewegungsshatsu nennt.
Kontakt: bill@seed.org oder siehe Details unter www.seed.org

Bibliography

- Campbell, Joseph. *This Business of the Gods*.
Carter, Rita. *Multiplicity*.
Cristof, Nicholas. (2014, July 22). *An Idiot's Guide to Inequality*. New York Times.
Hobbs, Jeremy. (2013, Jan 18). *Oxfam seeks 'new deal' on inequality from world leaders*. BBC Staff.
Kentaur Træning. Roberto Assagioli – *His life and Works*.
Palmer, Bill. *The Tiger in the Grove*. Shiatsu Society Journal (Winter 2013)
Slater, John. (2013, Jan. 19). *Annual income of richest 100 people enough to end global poverty four times over*. Oxfam Report.
White, Rohan. Erin Fae. *Unpublished Poem 2014*
World Economic Forum. *Global Risks 2014*.