

von Ursula Eva Pello



# Selbstermächtigung

## Ein Weg mit Shiatsu

**Das Wort „Selbstermächtigung“ ist bei einem Seminar in mich gefallen und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Ich spürte sofort: Dieses Wort hat eine Wirkung in mir. Nach diesem zunächst kurzen intensiven Gefühl ratterte es in meinem Kopf: Was bedeutet das? „Das Selbst“, was ist das? Und „Macht“, „Ermächtigung...“ das klang nach „Ermächtigungsgesetz“ und ‚sich selbst die Krone aufsetzen‘. „Macht“ ist doch so oft negativ besetzt.**

Aber mein Herz, mein Körper ließen sich nicht beruhigen, beschwichtigen. War dieses Wort nicht das Wort für etwas, das ich schon in manchen Situationen gespürt hatte. Eine Haltung, die mir so heilsam erschien und ein Begriff, der jetzt endlich zu mir kam für etwas, das ich schon lange geahnt, gedacht und gefühlt hatte? Selbstermächtigung ist ein Begriff aus der Traumatherapie. Aber was hatte mich beim Hören des Wortes so angerührt? Ich begann, diesem Vagen in mir nachzuforschen. Wie könnte ich darüber mit anderen sprechen, wie davon schreiben? Dabei waren natürlich die zwei Worte SELBST und ERMÄCHTIGUNG erst einmal zu betrachten. Und mit je mehr Leuten ich darüber gesprochen habe, um so weiter wurden die Begriffe ausgedehnt. Ich merkte, wie viele aus den unterschiedlichen Erfahrungen gewachsene Ideen und Bilder es dazu gab.

### **Selbstermächtigung – Assoziationen:**

- mir selber die Erlaubnis geben, frei zu handeln, meine Kraft zu spüren UND sie zu zeigen, der eigenen Wahrheit vertrauen
- mein Licht auf den Scheffel stellen! Wie unsinnig und an unserer Bestimmung vorbei gelebt ist es, unser Licht zu verstecken
- selber agieren und handeln
- Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln
- Expertin in eigener Sache sein
- Emanzipationsperspektive erweitern
- an die eigene, angestammte Kraft glauben
- den heilen, kraftvollen Kern in mir würdigen und ihm Raum geben

### **Was ist das „Selbst“?**

Das „Selbst“ ist wohl so unnennbar, so groß und unbeschreibbar wie das TAO, das Göttliche, das Eine. Und doch versuche ich, eine Annäherung zu finden:

Es ist der innere Kern. Das, was übrigbleibt, wenn alles, worüber ich mich sonst definiere, wegfällt. Also alles, womit ich mich sonst beschreibe, worüber ich mich sonst identifiziere. Ich bin: Frau, Shiatsu-Lehrerin, Mutter, Freundin usw. Das sind Aussagen über mich, die mein EGO beschreiben. Was bleibt aber, wenn ich alle Ichs weglasse? Es ist dieser innere Kern, das, was manche den „göttlichen Funken“ in uns nennen. Und wenn ich an diese Stelle in mir gehe, fällt alle Anstrengung von mir, es fällt Stille in mich. Reines SEIN.

### **Selbstermächtigung**

Selbstermächtigung kann nur von diesem inneren Kern aus geschehen oder besser, wir können es von dort geschehen lassen. Nelson Mandela sagt: „Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind, unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.“ Leben wir nicht an unserem Auftrag vorbei, wenn wir diese Kraft nicht würdigen? Und wer soll sie uns geben, wenn nicht wir selbst!

Sicher braucht es Mut, über unsere gewohnten Grenzen hinaus zu denken. Aber wenn etwas denkbar ist, können wir auch handeln. Welche Freude ist es, die eigene Wahrheit, unser Potential zu spüren. Sicher haben Sie auch schon einmal diesen ‚Kick‘ erlebt, wenn Sie etwas gemacht haben, das Sie sich bisher nicht vorstellen konnten jemals zu tun. Plötzlich scheint noch viel mehr möglich. Sie sind über die Grenze des bisher Vorstellbaren gegangen. Ich bin sehr sicher, das Selbst, ihr Wesenskern hat sich gefreut.

Stellen Sie sich vor, Sie sind bisher immer brav und sicher in Europa verreist. Plötzlich schenkt das Leben Ihnen die Gelegenheit, nach Indien zu reisen, Sie haben keine Ahnung, von dem, was Sie erwartet... Sie haben wunderbare Begegnungen, spielen mit Äffchen und diese klettern sogar an Ihnen hoch und lassen sich von Ihnen füttern... Sie empfinden tiefes Glück, eine Verbundenheit mit sich und der Welt. Alles das konnte erst geschehen, weil Sie sich über ihre bisherigen Grenze, - Europa-, hinaus gewagt haben.

„Selbstermächtigung“, hat inzwischen für mich viele Aspekte in persönlicher, gesellschaftlicher und politischer Hinsicht gewonnen.

**Persönlich:**

Dem SELBST, der inneren Wahrheit vertrauen. Die Grenzen des Denkens und Fühlens erweitern. Das öffnet einen großen, freien Handlungsraum und lässt mich verbunden sein mit Allem.

**Gesellschaftlich:**

In Zeiten von Hartz IV und der immer größeren Schere zwischen arm und reich, ist es mir wichtig, Menschen zu stärken, sich ihres Potentials zu erinnern, die gegebenen Verhältnisse nicht als festgeschrieben hinzunehmen. Was passiert mit unserem Energiesystem, wenn wir uns vorstellen, als Bedürftige, Arbeits-scheue usw. abgestempelt zu werden? Ich möchte mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass Menschen trotz dieser Verhältnisse gerade stehen und aufrecht in unserer Gesellschaft leben können. Es gilt, Angebote zu machen, dass alle die Möglichkeit haben, mit Energiearbeit in Berührung zu kommen und das Selbst zu stärken.

**Politisch:**

Die Kraft und Haltung des aufrechten Ganges führt zu Bewegungen, gegen ungerechte Verhältnisse aufzustehen, sich zu wehren, zu demonstrieren, zu widerstehen.

Carl Rogers sagt: „Das Persönliche ist das Allgemeine“. Das ist eine Aufforderung, Persönliches auch in die Gesellschaft zu tragen, aus der Komfortzone herauszugehen, sich austauschen, neues Denken und Handeln zu wagen.

**Selbstermächtigung in meinem Leben aus den unterschiedlichen Perspektiven**

Für mich als Shiatsu-Lehrerin und Shiatsu-Praktizierende bedeutet das:

- zu meinen Erfahrungen stehen
- mein Wissen weitergeben
- Angebote machen, die dem Leben dienen. Lernenden und Shiatsu-Nehmenden gegenüber in der Haltung sein, sie zu ermutigen, ihre eigene Wahrheit zu finden daran zu glauben, dass sie ein einmaliges Angebot für und in dieser Welt sind, dass sie ihren sehr persönlichen Weg mit Shiatsu gehen,
- den Prozess der Ausbildung mit der Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums verbinden, an die Kraft und das Potential glauben, erinnern, sie begleiten darin, dass nur sie selbst wissen, was für sie gut und richtig ist.
- **der Methode Shiatsu gegenüber** sicher zu sein, dass Shiatsu eine kraftvolle und wirkungsvolle Methode ist, Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen zu begleiten. Shiatsu nicht weichspülen, weil wir uns auf einem weichen und weiten Feld bewegen. Selbstbewusst damit sein, dass es „unser Shiatsu“ ist, - ein Weg, Menschen mit ihrer Kraft, ihrem Kern, ihrer Bestimmung in Kontakt zu bringen .

**Selbstermächtigung in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern****- in Gruppen**

Ob ich große Ausbildungen leite, ganz kleine Entspannungsgruppen oder Selbsthilfegruppen begleite, wichtig sind neben den Inhalten, die ich vermitteln will auch unsere Shiatsu - Haltungen, nämlich Respekt, Wertschätzung, Achtsamkeit, Partnerschaftlichkeit.

Füge ich diesen Selbstverständlichkeiten noch die innere Haltung von Selbstermächtigung hinzu, können unsere Shiatsu-

PartnerInnen mit dieser Haltung in Resonanz kommen. Mein Expertinnenwissen ist ganz natürlich präsent, wird abgerufen, passend zu der jeweiligen Situation. Gleichzeitig erkenne ich jede/n einzelne/n Teilnehmer/In als Experten auf ihrem Gebiet und ihrer eigenen Angelegenheit an.

**- in der Praxis**

Ich ermutige Menschen in meiner Praxis, zu ihrer eigenen Wahrheit zu kommen.

Ich denke z.B. an Menschen nach einer Krebsbehandlung.

Was für eine Aufregung ist es immer wieder, wenn sie zu den Nachuntersuchungen müssen. Sie zittern schon Tage vorher, haben unterschiedliche Strategien damit umzugehen. Die einen zögern den Kontrolltermin noch etwas hinaus, die anderen rufen erst nach Tagen an, um nach dem Ergebnis zu fragen....

In jedem Fall hat es Auswirkungen auf das energetische System. Wie wichtig ist es doch gerade in diesen Fällen, dass ihre Energie weiter genährt und gestärkt wird.

Bei näherem Befragen haben die KlientInnen in Verbindung mit der Krebsdiagnose und -behandlung viele Erfahrungen gemacht, die sie in ihrem Fühlen und Handeln gerade nicht gestärkt haben, sondern dazu beigetragen haben, sich ohnmächtig und ausgeliefert zu fühlen.

Ich erlebe, wie diese KlientInnen es oft als Erlösung empfinden, wenn sie ernst genommen werden, wenn sie danach gefragt werden, wie es ihnen wirklich geht, was sie fühlen, welches Bild sie von ihrem Energiesystem haben. Wir wissen, wie wichtig die inneren Bilder für den heilsamen Prozess sind.

**- in der Familie**

Wenn Kinder mit dem Bewusstsein aufwachsen: es ist mir erlaubt, frei zu handeln und meine Eltern glauben daran, dass ich mein Leben meistere...dann können wir uns alle auf die Zukunft freuen, denn diese Kinder werden verantwortungsbewusste Erwachsene sein und ihren Weg gehen. Eltern und BegleiterInnen können auf das eigene Leben und auf das der Kinder schauen und sich zurück lehnen, denn sie haben ihnen dann wirklich eine gute Basis mitgegeben.

Abschließend möchte ich Sie, liebe KollegInnen und liebe LeserInnen, dazu locken, den vertrauten Shiatsu-Werten von Respekt, Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, die innere Haltung der Selbstermächtigung hinzuzufügen. Ich glaube, dass dies unser eigenes Leben weiter, reicher, bunter, zufriedener werden lässt. Und wenn wir andere Menschen auf diesem Shiatsu-Weg begleiten dürfen, ist es eine Haltung, die der Freiheit und dem Leben dient.

Ursula Eva Pellio, Shiatsu-Lehrerin GSD

Dieser Text ist mit freundlicher Genehmigung dem Buch entnommen: Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu  
Hrsg. Susanne Löhner-Jokisch, 2012 erschienen