

von Wilfried Rappenecker

Shiatsu bei seelischen Problemen Teil II

Mit energetischen Mustern arbeiten

Können seelische Themen mit Shiatsu verantwortungsvoll bearbeitet werden?

An dieser Stelle entstehen naturgemäß Fragen. Fragen, ob wir im Shiatsu mit Menschen mit seelischen Problemen arbeiten können oder dürfen.

Ich möchte hier drei solcher Fragen reflektieren, die in der Shiatsu Arbeit mit psychisch leidenden Menschen auftauchen können:

- Sind nicht viele seelische Probleme durch erlebte Traumata, z.B. in der frühen Kindheit verursacht, und müssen solche Traumata nicht in einer Psychotherapie behandelt werden?
- Können in der Arbeit mit Menschen mit seelischen Problemen Situationen entstehen, die ich ohne eigene psychotherapeutische Qualifikation nicht zu kontrollieren vermag und kann ich so u.U. schweren Schaden verursachen?
- Muss nicht bei vielen seelischen Problemen die Ursache (z.B. ein erlebtes Trauma) bewusst werden, damit Heilung geschehen kann?

Hier meine Gedanken zu diesen Fragen:

Sind nicht viele seelische Probleme durch erlebte Traumata, z.B. in der frühen Kindheit verursacht, und müssen solche Traumata nicht in einer Psychotherapie behandelt werden?

In einer Gesellschaft, die seit über 50 Jahren den menschlichen Emotionen und

dem seelischen Erleben allergrößte Bedeutung beimisst, und v.a. leidvolle Emotionen und seelisches Erleben typischerweise als eine Folge negativer oder traumatischer (frühkindlicher) Erfahrungen versteht, sehen sehr viele Menschen sich in ihrem seelischen Erleben als Opfer früher erlittenen Unrechts. Paradoxerweise stellt gerade dieser Irrtum eine der wichtigen Ursachen für seelisches Leid dar.

Meiner Ansicht und Erfahrung nach sind seelisch schwierige Zeiten in ihrem Kern jedoch nicht auf früher erlittene Traumata zurückzuführen. Solche Verletzungen in der Vergangenheit können zwar ein Teil der Krise sein, ihr Wesen mit prägen, Sie stellen aber nicht ihre eigentliche Ursache dar. In der Regel sind es krisenhafte Zeiten des inneren Umbruchs, der anstehenden Veränderung, in denen das Leben schwer wird. Äußere Ereignisse, vergangene und aktuelle, sind meist nur Auslöser oder Träger dieses Umbruchs. Zeit seines Lebens wächst der Mensch und entfaltet sich. Dieses Wachstum geht in der Regel nicht kontinuierlich vor sich, sondern in Schüben. Solche Schübe werden nicht selten als körperliche und/oder seelische Krise, als schwierig und schmerzhaft erfahren. Traumatische Erfahrungen selber können solche Krisen auslösen. In meinem Artikel zu dem Thema „Was ist Gesundheit?“ bin ich näher hierauf eingegangen.

Shiatsu in seelischen Wachstumskrisen zielt in diesem Sinne darauf ab, einem Menschen die Möglichkeit anzubieten, zu sich selbst zu stehen, die Verantwortung

für sich selbst, den eigenen Weg (und ggf. den Umgang mit einer Verletzung) zu übernehmen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass wir in unserer Rolle als TherapeutInnen nichts für unsere Klienten lösen müssen, dass es vielmehr darauf ankommt, in dieser schwierigen Zeit mit Shiatsu und u.U. mit Worten zu begleiten, zu unterstützen, u.U. auch Anregungen zu geben, damit dieser Mensch seine eigenen Lösungen finden kann.

Es ist bezeichnend für unsere psychotherapeutisch orientierte Gesellschaft, dass in der Umgangssprache der Begriff „Therapie“ fälschlicherweise synonym für Psychotherapie verwandt wird. Psychotherapie ist jedoch nur eine von vielen Möglichkeiten des Umgangs mit seelischen Krisen. Daneben gibt es viele andere therapeutische Wege, eine davon stellt Shiatsu dar. Shiatsu ist nicht generell besser oder schlechter als Psychotherapie, es ist einfach eine andere Methode. Welche die geeignete ist, hängt von der Situation eines Menschen ab, z.B. von seinen Erfahrungen, Informationen und Erwartungen und von den Therapeuten, auf die er trifft. Ob Shiatsu die richtige therapeutische Methode für einen Menschen in einer seelischen Krise darstellt, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab, von denen die Erwartungen des Klienten und die Erfahrung des Behandlers zu den wichtigeren zählen.

Manchmal kann es hilfreich sein, vorübergehend beide Methoden zu kombinieren. So kann z.B. Shiatsu dabei helfen,



dass sich Knoten im Verlauf einer Psychotherapie leichter lösen, oder eine Psychotherapie den Erfahrungen des Körpers im Shiatsu mehr Sinn geben.

Da Shiatsu nicht besser ist als andere Methoden kann es natürlich auch richtig sein, einen Klienten an einen Vertreter einer anderen Disziplin z.B. einen Psychotherapeuten weiterzuleiten. Dies gilt vor allem wenn der Klient eine andere Methode wünscht oder wenn der Therapeut sich nicht sicher ist, dass er in einer Situation den Klienten gut begleiten kann.

In der Arbeit mit Menschen in seelischen Notlagen kann das begleitende Gespräch einen größeren Stellenwert erhalten als sonst im Shiatsu. Das muss aber nicht so sein. Ob es so ist, hängt neben den Erfordernissen der konkreten therapeutischen Situation auch von Interesse und Qualifikation der behandelnden Person und den Erwartungen des Klienten ab.

Ein Wort zu früheren Traumata

Vergangene traumatisierende Erfahrungen sind wichtige potentielle Faktoren für das Auftreten aktueller seelischer Krisen und können eine große Wirkung auf das weitere Leben eines Menschen ausüben. Negative Langzeitfolgen von Verletzungen werden aber nicht in erster Linie durch die Verletzung selber hervorgerufen, sondern hängen davon ab, welche Möglichkeit ein betroffener Mensch hat, mit der Verletzung umzugehen. Wie wir auf erlittene Verletzungen reagieren, hängt davon ab, wer wir sind, welches Werkzeug wir in unserer Per-

sönlichkeit für diese Auseinandersetzung vorfinden und welche Unterstützung wir suchen (und finden). Insofern macht der Umgang mit Traumata, Verletzungen und Unrecht, dass uns zugefügt wurde, tiefgehende Aussagen über unsere Person.

Die Mehrzahl der Menschen lernt gerade in der oft schweren Zeit nach traumatisierenden Erfahrungen, während sie diese durchleben und verarbeiten, Entscheidendes für das eigene weitere Leben. Ja, diese Erfahrungen können zu den wichtigsten Kräften für das Wachstum der Persönlichkeit werden. Wenn solche Erkenntnis- und Lernschritte in der Verarbeitung eines Traumas aus Gründen einer individuellen Lebenssituation nicht gemacht werden können, so bleibt der Mensch in der nicht zu Ende gelebten Erfahrung quasi stecken.

Eine Erfahrung ausblenden, negieren, ablehnen, nicht spüren wollen oder können, sich als Opfer fühlen (und damit Verantwortung von sich wegschieben - es ist ja so offensichtlich, wer die Schuld trägt...) bedeutet, sie zu unterbrechen, zu blockieren. Eine unvollendete Erfahrung aber kann sich immer und immer wieder krisenhaft im Leben dieses Menschen zu Wort melden und u.U. vehement ihr Recht einfordern, weiter gelebt zu werden. Aus dieser Sicht ist die Ursache für das gegenwärtige Leid nicht die vergangene Erfahrung, sondern die heutige Unfähigkeit, sie ganz geschehen, dadurch vollenden zu lassen, so dass sie die Macht über den Menschen verliert. Traumata sind vor allem Herausforderun-

gen, uns mit dem erlebten seelischen und körperlichen Schmerz auseinanderzusetzen. Sie stellen die Herausforderung dar, uns die Verantwortung für unser Leben und Erleben zurückzuholen, die wir ja oftmals schon lange vor dem schlimmen Ereignis abgegeben haben bzw. gar nicht besessen hatten. Holen wir sie uns nicht zurück, so werden wir uns als Opfer des Geschehenen und des/der Menschen sehen, die es unserer Ansicht nach zu verantworten haben. Sehen wir uns als Opfer, dann haben wir einen wichtigen Teil der Verantwortung für uns selber abgegeben und es wird schwer werden, wieder froh und gesund zu werden.

Damit möchte ich keineswegs zu allem erlittenen Schmerz dem Erleidenden auch noch die Verantwortung für ein geschehenes Unrecht aufbürden. Solche Verantwortung bleibt bei denen, die verletzt haben und Unrecht begangen haben. Die Verantwortung für die Verarbeitung des Geschehenen jedoch muss bei dem bleiben, der es erlitten hat. Im Falle früherer Traumata kann Shiatsu darauf abzielen, ihn ggf. aus der Falle des Opferseins heraus zu begleiten und ihm auf dem mitunter schmerzhaften Weg zu helfen, seine Würde und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Wir sind die Menschen, die wir sind, weil wir so sind wie wir sind! Frühere Verletzungen haben uns nicht zu dem gemacht, der wir heute sind! In diesem Sinne betreibt auch eine Psychotherapie, die sich vor allem mit früheren Traumata beschäftigt, weniger Ursachenforschung (obwohl das

in unserer Zeit so verstanden wird) als Geschichtsforschung. Damit soll nicht in Abrede gestellt werden, dass es durchaus eine heilsame Methode sein kann, sich dem Heute über die Vergangenheit zu nähern, über die eigene Geschichte das Heute anders zu erfahren, besser zu verstehen und Lösungen zu finden. Um Lösungen für das Heute zu finden, ist dies jedoch keineswegs ein zwingend notwendiger Weg.

Shiatsu geht einen anderen Weg über den Körper, über die heute bestehenden und wahrnehmbaren energetischen Muster und das ihnen innewohnende Potential zur Veränderung und Befreiung.

Können in der Arbeit mit Menschen mit seelischen Problemen nicht Situationen entstehen, die ich ohne eigene psychotherapeutische Qualifikation nicht zu kontrollieren vermag, und kann ich so nicht u.U. schweren Schaden verursachen?

Es besteht kein Grund anzunehmen, dass in der Arbeit mit Körper und Seele Situationen entstehen könnten, die unkontrolliert dem Klienten schaden. Seelische Themen werden vor allem auf der geistigen und emotionalen Ebene erfahren; eine Ebene, die unbegrenzt ist, in der alle Strukturen relativ und veränderlich sind. Hier kann der menschliche Geist die Orientierung verlieren und sich verirren. Der Körper hingegen wird (von besonderen psychiatrischen Erkrankungen abgesehen) immer im Hier und Jetzt erlebt. Shiatsu wirkt, in-

dem es den Körper berührt, was die Folge hat, dass der Mensch seine konkrete Realität im Behandlungsraum erfährt.

Die direkte Arbeit mit dem Körper ist darum eine gute Methode, um den Klienten in Kontakt mit seiner Realität zu bringen und seinen Geist zurück zu bringen. Diese Voraussetzung ist in einer reinen Psychotherapie, die nicht physisch berührt, nicht gegeben. Es ist darum sehr viel unwahrscheinlicher, dass ein Mensch sich in der Shiatsu-Behandlung verirrt und den Kontakt zu seiner Realität in dieser Gesellschaft verliert als dies in einer reinen Psychotherapie wäre.

Voraussetzung für die verantwortungsvolle Arbeit mit seelischen Themen ist dabei, dass wir unsere Arbeit nicht als Psychotherapie verstehen und auch Klienten gegenüber nicht einen solchen Eindruck erwecken. Shiatsu-Praktiker sind in der Regel keine Psychotherapeuten und müssen auch keine sein. Wir arbeiten professionell mit dem Körper und dem energetischen Feld und können unsere Klienten hierin verantwortungsvoll begleiten. Über all dies sollten wir in uns selbst und dem Klienten gegenüber keine Unklarheit aufkommen lassen. Klienten, die psychotherapeutische Erfahrung haben, könnten sonst von der Shiatsu-Behandlung eine ähnliche Dynamik in Emotionen und Geist erwarten, wie sie es von der Psychotherapie her kennen. Hier gilt es klar zu sein.

Eine weitere wesentliche Voraussetzung ist, dass wir den Prinzipien des Shiatsu folgen. Das vornehmste dieser Prinzipien

ist, „nicht zu wollen“, was bedeutet, den Klienten und seine Situation so anzunehmen, wie sie sind, und keineswegs partout etwas für ihn erreichen zu wollen. Dieses Prinzip bedeutet ebenfalls wie bereits oben beschrieben, dem Klienten die absolute Freiheit zuzugestehen, seinen eigenen Weg zu finden, und die Verantwortung für sich selber bei ihm zu lassen.

Da die energetischen Muster, die Beschwerden zugrunde liegen und mit denen wir arbeiten, ihrer Natur nach immer einfach sind, besteht normalerweise keine Gefahr, dass in der Folge einer Shiatsu-Behandlung etwas unübersichtlich und kompliziert wird. Einzige Ausnahme: wir selber haben Angst (z.B. dass wir nicht gut genug sind, etwas nicht leisten, nicht unter Kontrolle halten oder nicht verhindern können). Dann kann es in der Tat für Behandler und Klient unübersichtlich werden.

Sind alle diese Voraussetzungen erfüllt, kann ein Behandler selbst in heftigen emotionalen Bewegungen, die der Klient vielleicht als sehr dramatisch erlebt, darauf vertrauen, dass er es zu einem guten Ende führen wird. Er kann darauf vertrauen, dass dieser Mensch die Kraft hat, da hindurch zu gehen, was immer auch geschehen mag.

Muss nicht bei vielen seelischen Problemen die Ursache bewusst werden, damit Heilung geschehen kann?

Emotionales Erleben ist, so intensiv es auch sein mag, aus der Sicht des Energetischen ein Oberflächenphänomen. Emo-



tionen und Gefühle sind ihrer Natur nach energetische Räume oder Bewegungen, die abhängig von der Situation eines Menschen, in der sie auftreten sehr unterschiedlich und durchaus sehr gegensätzlich erlebt werden können.

Erleben ist in ihrem Wesen eine energetische Dynamik. Wenn diese sich verändert, dann verändert sich das Erleben - und auch der Körper. Solche energetischen Veränderungen können für einen Menschen relativ oberflächlich bleiben oder auch sehr tief reichen. Dafür, dass sie tief wirken, ist es nicht notwendig, dass tiefes seelisches Geschehen bewusst wird.

Momente der Heilung zeichnen sich im Gegenteil oft durch eine plötzliche und auffallende Ruhe aus, wenn innerlich eine Lösung möglich wird. Äußerlich muss absolut nichts Dramatisches geschehen und das Alltagsbewusstsein des Menschen muss in diesem Augenblick auch nicht verstehen, was geschieht. Eine tiefere seelische Dynamik bewusst werden zu lassen und sie dadurch zu befreien, wird in vielen ganzheitlichen Therapieformen als eine effektive Technik eingesetzt. Auch in der Shiatsu-Praxis werden tiefe Themen, die dem Klienten bewusst werden, häufig eine Veränderung erfahren. Eine solche Bewusstwerdung ist jedoch keine unabdingbare Voraussetzung für Veränderung und Entwicklung, weder im Shiatsu noch in anderen therapeutischen Disziplinen. Es ist eine Technik neben anderen in der Arbeit mit der Seele. Sie kann sehr wirkungsvoll sein, jedoch finden Veränderungen auch auf anderen Wegen statt.

Voraussetzungen für die Arbeit mit Menschen in seelischen Krisen

Um fruchtbar mit Menschen zu arbeiten, die erklärtermaßen mit und wegen seelischer Krisensituationen zu uns kommen, braucht es neben einer guten technischen und theoretischen Grundlage, die man in einer guten Shiatsu-Ausbildung erhalten kann, vor allem Erfahrung.

Es ist dies zunächst die praktische Erfahrung in einem professionellen Shiatsu, und hier vor allem in der therapeutischen Begegnung. Je mehr man mit anderen Menschen auch in schwierigen Situationen gearbeitet hat, um so klarer wird man die Möglichkeiten und auch die Grenzen des Shiatsu kennen. Ein Gefühl dafür wird vorhanden sein, wie Shiatsu wirkt und welche (überraschende) Wege es dabei gehen kann.

Es braucht aber auch Erfahrung um die eigene Person. Vor allem allgemeine Lebenserfahrung ist wichtig, aber auch Selbsterfahrung, wie man sie in eigener Therapie, Supervision, Meditation und in einer offenen Betrachtung der eigenen Person im Shiatsu erhält.

Darüber hinaus ist meiner Ansicht nach auch Erfahrung in der energetischen Wahrnehmung wichtig oder zumindest sehr hilfreich. Die Grundlagen kann man in einer guten Ausbildung vermittelt bekommen, erfahren, was es bedeutet, sich darin zurechtfinden wird man aber nur in Jahren der Praxis. Die feine energetische Wahrnehmung hilft sehr, die psychische Situation eines Menschen zu erfassen und einschätzen zu können. Dabei geht es nicht nur um die Wahrnehmung von Meridianen, sondern auch z.B. der Schwingungsqualität energetischer Organe, oder des energeti-

schen Raumes im Körper bzw. in Teilen davon. Die Wahrnehmung des therapeutischen Raumes, den BehandlerIn und KlientIn gemeinsam entstehen lassen und sich teilen, und der ja auch ein energetisches Phänomen ist, ermöglicht es, die Situation des Klienten und die eigene Arbeit in der Behandlung zu betrachten und einzuschätzen.

Wenn wir Menschen in seelischen Krisen Shiatsu geben, brauchen wir ferner Wissen und Kenntnisse. Wissen z.B. darüber, wie wichtig es ist, dass der Klient in dem Vertrag, den wir mit ihm haben, die volle Verantwortung für sich selber, sein Leid und seine Freude behält und sie nicht ohne Schaden an die BehandlerIn abgeben kann. Das Wissen und die Erfahrung, den Klienten nicht durch zu großes Mitleid zu schwächen, sondern seine Stärke und Schönheit zu erkennen und seine Fähigkeit zu sehen, eine gute Lösung für seinen Konflikt zu finden.

Wenn wir die Verantwortung für unser eigenes therapeutisches Handeln ohne Ausnahme bejahen, werden wir in immer feinerer Wahrnehmung der Wirkung unseres Handelns, Denkens und Empfindens auf den Klienten nachspüren. Es wird uns ein natürliches Anliegen, in unserem Shiatsu die Würde, die Verantwortung und die Freiheit unserer Klienten zu unterstützen und unsere eigenen Impulse, die diesem Ziel entgegen wirken, immer klarer zu erkennen.

Unter anderem ist es wichtig, dass eine Shiatsu-Praktikerin ihr eigenes Ego, das ggf. Kontrolle und Macht über den Klienten erreichen möchte, kennen lernt und sich damit auseinandersetzt. Neben Unerfahrenheit und Angst ist dies die wichtigste Quelle von Fehleinschätzungen in einer therapeutischen Situation. Kenntnisse sind erforderlich über die Natur der Beziehung zwischen PraktikerIn und KlientIn, über die Möglichkeiten und die Fallgruben darin wie z.B. die Phänomene der Übertragung und Gegenübertragung, der Projektion, typischer Konflikte zwischen bestimmten Persönlichkeitstypen u.ä. All dies sollte meiner Ansicht nach in einer guten Shiatsu-Ausbildung vermittelt werden.

Schließlich braucht es neben Kenntnissen um die Grenzen der eigenen Arbeit auch solche über die Gefahren, in denen Klienten sich während der Zeit, in der wir sie behandeln, befinden bzw. in die sie sich begeben können (z.B. Suizidgefährdung). Es ist hilfreich, frühzeitig Adressen kompetenter Fachleute und Institutionen in Erfahrung zu bringen, an die wir unsere Klienten, falls erforderlich, weiterleiten können.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, wird die Arbeit mit seelischen Themen viel Freude machen. Sie kann zum Wohle unserer Klienten zum Herzstück unserer Shiatsu-Praxis werden.

Wilfried Rappenecker
geb. 1950, Leiter der Schule für Shiatsu Hamburg und
leitender Lehrer der ISS Kiental.