

von Wilfried Rappenecker

# Shiatsu bei seelischen Problemen Teil I

## Mit energetischen Mustern arbeiten

Seelische Probleme könnte man als subjektiv im Erleben - und hier u.a. in den Gefühlen - erfahrenes länger andauerndes Unwohlsein oder Not definieren.

Es liegt in der Natur des Seelischen, dass es ausschließlich im subjektiven Erleben erfahren wird. Zwar kann auch ein vertrauter Betrachter bei einer anderen Person seelisches Erleben beobachten, aber auch das ist wieder subjektiv und entzieht sich grundsätzlich und erfolgreich jedem Versuch einer genauen Erfassung mit Worten bzw. einer Objektivierung.

Seelische Probleme sind nicht auf das „Seelische“ allein beschränkt. Vielmehr zeigen sie sich - wie jeder Körperarbeiter weiß - immer im ganzen Menschen, also auch in seinem Körper. Darüber hinaus zeigen sich viele heftige seelische Konflikte sogar in erster Linie im Körper, ohne dass dem betroffenen Menschen die seelische Dimension bewusst wäre. Wir Menschen neigen ganz natürlich dazu, das unangenehm bedrohende, schmerzhaft erlebte aus unserem Alltag auszublenden. Gerade dann, wenn wir es aus unserem Bewusstsein verbannt haben, wird unser inneres Geschehen den Weg über den Körper suchen und finden, um sich nach außen zeigen.

Umgekehrt sind auch körperliche Probleme immer im seelischen Erleben eines Menschen präsent. Das den körperlichen Schwierigkeiten zugrunde liegende energetische Geschehen zeigt sich auch in seinem Lebensgefühl, in seinen Gedanken, Emotionen, Hoffnungen, Ängsten usw.

Seele und Körper lassen sich eben nicht von einander trennen. Beide sind Ausdruck einer tieferen Dynamik, eines grundlegenden, man kann auch sagen: umfassenderen energetischen Geschehens. Beide, der Körper und die Seele, drücken das Energetische aus. Sie sind verschieden und dennoch (unterschiedlicher) Ausdruck des Gleichen und geben darum auf verschiedene Weise die gleichen Grundinformationen wider.

Die energetische Grundlage des menschlichen Erlebens kann in der Therapie auf all die verschiedenen Weisen erreicht werden, in denen Menschen sich begegnen. Dies können z.B. Gespräche sein, körperliche Berührung, gemeinsames Erleben bzw. gemeinsam in einem Augenblick sein.

In einer Shiatsubehandlung findet all das statt, und darum ist Shiatsu eine Methode, um Menschen mit seelischen Problemen Unterstützung anzubieten. Dies ist möglich, weil Shiatsu nicht nur Körperarbeit ist, sondern ganz wesentlich energetischer Kontakt, der die Tür zum seelischen Raum eines Menschen öffnet. Shiatsu ist weder eine Methode, um ausschließlich mit seelischen Problemen zu arbeiten noch eine solche für ausschließlich körperliche Symptome. Shiatsu umfasst ganz natürlich beides.

### Wahrnehmung des Physischen und des Energetischen

Die Grundlage jedes professionellen Shiatsu, so auch in der Arbeit mit seelischen Problemen, ist zum einen die Wahrnehmung der physischen Muster im Körper eines Menschen, so wie sie seine augenblickliche Lebenssituation, auch die seelische, widerspiegeln. Von diesen spezifischen Mustern geht die Behandlung aus, berührt (besonders auffällige) Schlüsselbereiche und achtet auf die Veränderungen als Folge der Berührung.

Dies mögen langfristig bestehende körperliche Muster sein, welche die Persönlichkeit und die häufig unbewussten Glaubenssätze eines Menschen widerspiegeln. Es können aber auch solche sein, die eine aktuelle Situation ausdrücken, das Erleben dieses Tages oder sogar dieser Behandlung.

Shiatsu ist aber, wie bereits gesagt, noch mehr. Neben der Körperarbeit ist Shiatsu auch und vor allem die Berührung des energetischen Raumes eines Menschen. Dieser Raum ist einerseits jenseits des Körperlichen, andererseits findet er sich aber gerade auch im Körper und in der körperlichen Berührung.

Konkret bedeutet dies, dass eine erfahrene Shiatsu-BehandlerIn den energetischen Raum und seine Strukturen ebenso wahrnimmt wie den physischen Körper (z.B. die Situation energetischer Organe und Meridiane, aber auch das energetische Muster beispielsweise in einem schmerzenden Gelenk). Allerdings folgt die Wahrnehmung des Energetischen anderen Gesetzen als die Wahrnehmung des Materiellen.

Während z.B. ein materieller Körper klare Umrisse und Grenzen aufweist, liegt es in der Natur des Energetischen, dass es solche

Grenzen nicht gibt, vielmehr steht alles mit allem in Verbindung. Eine Folge dieser Tatsache (neben anderen) ist, dass die energetische Wahrnehmung immer ein wenig unscharf ist - die klaren Konturen fehlen (weshalb ein Anfänger ihr oft nicht über den Weg traut).

Trotzdem sind auch im Energetischen sehr konkrete Strukturen wahrnehmbar, die zudem leichter auf Berührung reagieren als der physische Körper, und deren Veränderung man ebenso deutlich wahrnehmen kann. Körperliche und energetische Muster bestehen immer gleichzeitig, sie bedingen einander und es ist letztlich unmöglich, sie eindeutig auseinander zu halten, unmöglich, sie von einander zu trennen.

So mag z.B. ein Mensch in einer schwierigen seelischen Situation große Anspannung in den Handgelenken zeigen. Nimmt man ein solches Handgelenk in die Hand, so ist die Anspannung sofort zu fühlen. Spürt man nun mit der inneren Aufmerksamkeit dieser Spannung nach, so wird man vielleicht feststellen, dass sie nicht homogen im Gelenk verteilt ist, sondern dass es Orte gibt, an denen sie besonders ausgeprägt ist, während an anderer Stelle das Handgelenk vielleicht kraft- und spannungslos erscheint.

Ein Teil dieser Muster lässt sich mit dem Tastsinn erspüren, vieles aber entzieht sich der taktilen, körperlich berührenden Wahrnehmung. Die innere Aufmerksamkeit geht da weiter: mit ihr kann man auch im Inneren des Körpers energetische Stränge verfolgen. Letztlich kann man mit ihr an jede Stelle des Körpers reisen, denn auf der materiellen Ebene ist der physische Körper zwar solide und an seiner Oberfläche eindeutig von seiner Umgebung getrennt, energetisch gesehen jedoch ist er ein offener Raum, durch den man mit der reinen Aufmerksamkeit zu wandern vermag.

Ebenso wie die Handgelenke können viele andere Bereiche des Körpers in seelischen Krisen auffällige Spannungsmuster zeigen. Typische Orte sind z.B. die Kaumuskulatur unterhalb des Jochbein (die so sehr angespannt sein kann, dass ein Mensch des nachts seine Zähne in Grund und Boden knirscht), die obere Halswirbelsäule, der Hals (Bereiche, die sehr angespannt und eng sein können vielleicht mit dem Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben), der Brustkorb (z.B. blockierte Rippen oder vielleicht das Gefühl, nicht tief durchatmen zu können), das obere Brustbein (wo nicht selten ein Druckgefühl vorherrscht oder auch das Gefühl, als sitze dort etwas fest, so dass

man sich beständig räuspert oder husten muss), zwischen den Schulterblättern (z.B. hartnäckige ziehende Schmerzen oder Gefühllosigkeit), der Oberbauch (z.B. Druckgefühl, Schmerzen, Übelkeit oder einfach sehr hart), der untere Rücken, das Becken, die Knie usw.

Im Grunde kann sich jede Stelle des Körpers in dieser Weise zu Wort melden und zu verstehen geben, dass ein Thema im Leben dieses Menschen näher angeschaut und tiefer verstanden werden möchte.

### **Energetische Muster sind immer einfach**

Eines haben sie alle gemeinsam: die erhöhte Spannung ebenso wie der Mangel an Spannung sind nicht Ausdruck eines Fehlers im System, vielmehr haben sie eine Aufgabe zu erfüllen und das tun sie meistens sehr effektiv. Im Prinzip geht es darum, dass etwas verhindert werden soll, von dem „das Unbewusste“ im Menschen glaubt, dass es sein momentanes Gleichgewicht zu stören droht, wenn es einfach stattfinden darf.

Nahezu alle Schmerzen (außer z.B. solche bei physischen Verletzungen bzw. in der akuten Heilungsphase von körperlicher Verletzung wie auch Schmerzen in Zusammenhang mit akuten Erkrankungen), und zwar körperliche ebenso wie seelische, sind Ausdruck einer solchen Vermeidung. Da die Kräfte, die vermieden werden sollen, sehr stark sind, müssen auch die Blockaden, die ihnen entgegengestellt werden, ausgeprägt sein. Darum sind deren energetische und physische Manifestationen für das geübte „Auge“ oft gut wahrnehmbar, und der Shiatsu-Praktiker kann mit ihnen direkt und gezielt arbeiten und eintretende Veränderungen wahrnehmen.

Dabei macht es keinen Unterschied, ob sich die energetische Blockade im Bewusstsein des betroffenen Menschen in erster Linie im physischen Körper oder im seelischen Erleben manifestiert. Mit dem zugrunde liegenden energetischen Muster und seinem körperlichen Ausdruck kann im Shiatsu in jedem Fall wirksam gearbeitet werden, die Veränderungen können von Behandler und Behandeltem auf unterschiedliche Weise wahrgenommen werden.

Wenn dann mit den spannungsgeladenen Orten (Jitsu) ebenso wie mit Bereichen gegensätzlicher Qualität (z.B. spannungsarm, Kyo) direkt gearbeitet wird, die Gegensätze z.B. miteinander bzw. auch mit

anderen, entlegeneren auffälligen Bereichen verbunden werden und freie Verbindung und Kommunikation angeboten wird, so treten meist sofort Veränderungen auf: Die extremen Gegensätze z.B. von Spannung und Tonusmangel lassen nach, das kompromisslos Harte wird weicher, das Leere füllt sich tendenziell, die auffälligen Bereiche erscheinen stärker miteinander verbunden. Meist finden solche Veränderungen zuerst im energetischen Raum statt bevor sie sich auch körperlich zeigen, und die Innere Aufmerksamkeit registriert die energetische Reaktion vor der körperlichen. Werden die Gegensätze weicher, grenzen sich die Bereiche weniger von einander ab und kommunizieren besser miteinander. Da seelisches wie auch körperliches Leid - wie oben bereits gesagt - Ausdruck von Vermeidung, Abgrenzung und eingeschränkter Kommunikation sind, erhält der Mensch in diesem Augenblick die Freiheit, Verbindungen entstehen zu lassen, die vorher vielleicht nicht möglich waren. Die Folge können z.B. einfach neue Gedanken sein; sich anders in seinem Körper, in seinem Leben zu fühlen, was ein besseres Verstehen und die Freiheit ermöglicht, Dinge anders zu machen, neue Wege zu gehen.

Die eintretenden Veränderungen nimmt die Behandlerin jedoch nicht nur lokal, z.B. im Bereich von Beschwerden wahr. Vielmehr verändert sich meist auch der Ausdruck der ganzen Person und ihres „Energiefeldes“, es verändert sich die Stimmung im Raum. Das sich während einer Shiatsu-Behandlung verändernde Lebensgefühl eines Menschen zeigt sich von außen deutlich wahrnehmbar in seinem unmittelbaren Lebensraum. Solche Veränderungen und Entwicklungen wahrzunehmen ist nicht nur in der Arbeit mit seelischen Themen von großer Bedeutung.

Verblüffend war es für mich, hierbei zu entdecken, dass die den seelischen und körperlichen Schmerzen zugrunde liegenden energetischen Muster ihrer Natur nach einfach sind. Bei allem Leid, aller Ratlosigkeit und komplizierten, scheinbar nicht mehr zu lösenden bzw. zu entwirrenden persönlichen Problemen ist das eigentliche energetische Geschehen selber niemals kompliziert. Es mag komplex sein, aber es ist immer einfach. Das ist sehr beruhigend, weil es besagt, dass wir in dieser Arbeit keinerlei komplizierte Probleme lösen müssen, und dass es für den Klienten immer eine Lösung gibt (selbst dann, wenn er sie nicht findet). Und es erlaubt einen gesun-



den Optimismus, den wir auch an unsere Klienten weitergeben sollten, insofern wir diese Einfachheit erkannt haben.

In einer solchen Arbeit kann das begleitende Gespräch wichtig werden. Nicht im Sinne einer verbalen Intervention wie in der Psychotherapie, sondern als Gespräch, welches das Erleben des Klienten in der Behandlung und darüber hinaus reflektiert. Die BehandlerIn nutzt darin all ihre Lebens- und professionelle Erfahrung, um den Möglichkeiten des Klienten mehr Freiheit, mehr Raum anzubieten.

Ziel ist es, durch bessere Kommunikation vorher voneinander getrennter Bereiche dem Menschen neue Möglichkeiten anzubieten. Ihm ein Mehr an Freiheit anzubieten, neue Lösungen für die Herausforderungen des Lebens zu finden. Um diese Freiheit geht es letztlich in jeder ganzheitlichen Therapie. Shiatsu wählt dabei den Weg über den physischen und energetischen Körper, um auch der Seele Unterstützung zu geben.

### **Einige wichtige Hinweise für die Arbeit mit seelischen Themen**

Wie ich es oben schon beschrieben habe, ist die Arbeit mit seelischen Problemen für Shiatsu-Praktiker ihrem Wesen nach nicht anders als die Arbeit mit körperlichen Beschwerden. In unserer Arbeit mit dem Körper und den energetischen Räumen erreichen wir eben auch die Seele des Menschen und sein emotionales Erleben. Insofern als körperliche Beschwerden immer eine seelische Dimension haben, können wir es gar nicht vermeiden, in der

Behandlung des Körpers auch die Seele zu berühren. Es macht aus dieser Sicht keinen grundsätzlichen Unterschied, ob wir Menschen mit körperlichen oder seelischen Problemen Shiatsu geben, denn wir arbeiten nicht mit den Beschwerden (oder gar gegen sie), sondern mit Menschen, die Beschwerden erleben, wir arbeiten in erster Linie mit energetischen Wesen.

Trotzdem macht es einen Unterschied, ob jemand in erster Linie wegen körperlicher oder seelischer Beschwerden zu uns kommt. Zum Beispiel mag ein Mensch mit einer seelischen Thematik das Bedürfnis haben, mehr über seine Probleme zu reden. Da unsere Arbeit umso effektiver ist, je mehr wir dem Menschen dort begegnen, wo er sich gerade befindet, werden wir auf dieses Anliegen in unterschiedlichem Maße eingehen. Das begleitende Gespräch kann hier eine große Bedeutung erhalten.

Wenn Menschen in großer seelischer Not zu uns kommen, sollte der Fokus unserer Tätigkeit nicht auf der seelischen Not liegen, die das Oberflächenphänomen einer tieferen Dynamik darstellt. Stattdessen empfiehlt es sich sehr, nach dem ganzen Menschen zu schauen (auch nach seiner Stärke, Schönheit und seinen positiven Möglichkeiten), und mit der tieferen energetischen Dynamik zu arbeiten.

Wenn wir die Stärke sehen, werden wir selbst im Falle von schrecklichen Lebensgeschichten nicht in die Mitleidsfalle tapen (die dem Klienten einen Teil seiner Kraft zu nehmen droht), sondern werden sehen (weil es immer so ist), dass der Mensch die Kraft hat, durch diese Krise

hindurchzugehen und anschließend mit mehr Lebensfreude im Leben zu stehen.

### **3 Ebenen**

Es erscheint mir so, als gäbe es 3 Ebenen, auf denen ein schmerzhaftes seelisches Erleben stattfinden kann. Die oberflächliche, äußerste Ebene ist dabei die des vordergründigen Schmerzes. Hier sind auch Wünsche, Ängste, Identifikationen, Projektionen und Illusionen unseres Lebens zuhause. Ist das Bewusstsein vor allem auf dieser Ebene verankert, so sind Verwirrung und Aussichtslosigkeit im Leiden möglich.

Auf der zweiten Ebene dominiert nach diesem Modell der Wille zu leben und sich zu entfalten. Diese Kraft kann sich auch als Zorn oder Wut äußern und bietet die Möglichkeit, andere zu verletzen, zurück zu schlagen bzw. die Verbindung zur Umgebung abzurechnen. Sie bietet auch die Chance, den Weg zu einer Lösung frei zu machen.

Die dritte und „tiefste“ Ebene ist die der Verletzlichkeit und Liebe. Menschen, die diese Ebene zum ersten Mal erreichen, schrecken vielleicht davor zurück, weil sie den dabei erlebten Schmerz missverstehen. Tatsächlich aber ist der Schmerz dieser Ebene von ganz anderer Natur als der der oberflächlichen Ebene, und es nicht mehr nur ein individueller, persönlicher Schmerz. Gerade in der Verletzlichkeit ist ein tiefes Verstehen und die Auflösung auch von großem Leid möglich.

In den meisten Fällen beginnt die Shiatsu-Arbeit mit psychischen Themen auf der



äußeren Ebene, da die meisten Menschen seelischen Schmerz oder Leid vor allem hier erleben. Aus unterschiedlichen Gründen, zu denen sicher Angst und fehlendes Wissen gehören, sind sie mitunter nicht daran interessiert, in ihrem Prozess über einen gelegentlichen Kontakt mit der mittleren Ebene hinaus zu gehen. Es kann hilfreich sein, mit einem Klienten zu besprechen, ob das Ziel der Behandlungen vor allem ist, lästige Beschwerden los zu werden, oder ob er mit seinem Leid wachsen möchte bzw. in seiner spirituellen Entwicklung weitere Schritte gehen möchte.

In einer Situation, in der sich ein Mensch zu sehr mit seinem Schmerz identifiziert (was im Erleben auf der äußeren Ebene leicht geschehen mag) und sich zu verirren droht, kann es notwendig sein, Wege zu finden, ihn daran zu erinnern, dass er mehr und viel größer ist als sein Schmerz. Man kann ihn dann z.B. auffordern, den seelischen oder körperlichen Schmerz wie ein Objekt zu betrachten oder zu untersuchen. Wenn es gelingt, den Schmerz quasi von außen anzuschauen, ist die Identifizierung mit dem Schmerz durchbrochen und der Raum für Heilung bereitet. Unerlässlich ist dabei das Vertrauen in die Kraft und Fähigkeit des Klienten, unbeschadet durch dieses Erleben hindurch zu gehen. Mitleid ist fehl am Platz.

Shiatsu ist als Körperarbeit deshalb eine hervorragende Methode, mit Menschen in seelischen Krisen zu arbeiten, weil solche Krisen in aller Regel mit einem Verlust an Präsenz und Wahrnehmungsfähigkeit im eigenen Körper einhergeht. Gerade in für den Klienten schwierigen Momenten kann die Berührung des Körpers (sei sie subtil oder deutlich physisch) ihn wieder in Kontakt mit seiner Realität im Behandlungsraum bringen, die Identifikation mit dem Schmerz unterbrechen und ihn vor einem Versinken in seinem Leid bewahren. Das tiefe und weite Empfinden im eigenen Körper schützt vor großem Leid.

In anderen Momenten wiederum kann es richtig sein, den Klienten zu fragen, ob man weiter arbeiten soll, oder ob es besser ist, den Fluss der Behandlung an dieser Stelle zu unterbrechen, nur noch zu halten und der augenblicklichen Erfahrung Raum zu geben. Findet der Prozess auf der äußeren oder der mittleren der drei Ebenen statt, so wird ein Weiterführen der Behandlung den psychischen Prozess meist unterbrechen. Findet er auf der tiefen Ebene

statt, so wird es eher geschehen, dass der Prozess durch eine achtsame Fortführung des Behandlungsflusses weitergeführt und unterstützt wird.

Wenn wir einen Menschen in einer schmerzvollen seelischen Situation begleiten, kommt es nicht darauf an, dass vergangener Schmerz erneut durchlebt wird. Dies könnte die Aussichtslosigkeit und Verwirrung, damit Widerstand gegen einen Wandel noch vergrößern. Wichtig ist vielmehr, dass der jetzige Schmerz erkannt und zugelassen werden kann. Auf diesem Wege kann es zu einer Lösung kommen.

### **Die Verantwortung für sein Wohlergehen bleibt bei dem Klienten**

Wenn Menschen während einer Shiatsu-Behandlung in solche Prozesse gehen, müssen wir als Behandler nicht mehr tun als präsent zu sein und einen sicheren Raum für das Geschehen anzubieten.

Es besteht keine Notwendigkeit, als Therapeut die Kontrolle über schwierige Situationen im Erleben unserer KlientInnen zu bewahren oder ein Unheil von ihnen abzuwenden. Sie sind gänzlich für sich selber verantwortlich und sind in der Lage, für sich selber zu sorgen. Es ist eine unabdingbare Voraussetzung für eine solche Arbeit und für Shiatsu generell, dass wir der Versuchung widerstehen, über die Verantwortung für unsere Arbeit hinaus auch Verantwortung für das Wohlergehen unserer Klienten zu übernehmen. Diese Versuchung ist groß, gibt sie uns doch das Gefühl, die Situation zu beherrschen, so dass nichts Schlimmes geschehen kann. Das gibt uns die Illusion von Macht und scheint unsere Klienten zu schützen. Es ist zudem vielfach unsere eigene Angst vor dem Unkontrollierbaren in uns, die uns im vermeintlichen Interesse für den Klienten dazu verleitet, Kontrolle und Verantwortung für das Wohl des Klienten behalten zu wollen. Tatsächlich schwächt jedoch diese vermeintliche Sicherheit den Klienten und unsere Arbeit.

Im therapeutischen Raum mit unserem Klienten sind wir mit seinem Erleben verbunden, unabhängig davon ob er seine Probleme primär als körperlich oder als seelisch erlebt. Vielfach erfahren wir seine emotionalen Bewegungen - in schwächerer und durch



den Filter unserer eigenen Persönlichkeit abgewandelten Form - genau so wie er. Dies mag ein weiterer Grund sein, warum wir gerne die Kontrolle behalten möchten, denn dieses Erfahren kann auch für die BehandlerIn belastend sein, zumal es nicht selten schwierige oder schmerzhaft Themen des Therapeuten berührt.

Wenn wir klar sind, dass wir die Verantwortung für sein Wohlergehen absolut beim Klienten lassen, dies auch in unseren Worten und in unserem Verhalten kommunizieren, dann werden unsere Klienten dies wortlos verstehen und annehmen.

### **Sicheren Raum für emotionales Erleben anbieten**

Emotionales Erleben wie Trauer, Wut oder die meisten Aspekte von Angst sind ihrer energetischen Natur nach eine Bewegung bzw. Veränderung. Werden solche Emotionen in einer Behandlung frei und als stark erlebt, so liegt eine häufige Ursache darin, dass sich zu einem früheren Zeitpunkt im Leben dieses Menschen ähnliche Emotionen nicht frei entfalten durften, dass sie blockiert wurden. Körperliche Berührung kann solche aufgehaltenen energetischen Bewegungen wieder in Gang bringen und jetzt vollenden sie den damals begonnene und unterbrochene Fluss. In einem solchen Fall hat die emotionale Bewegung die starke Tendenz, vollständig abzulaufen, es sei denn, sie wird erneut aktiv daran gehindert. Kann der Fluss sich vollenden, so löst die Emotion sich auf und es bleibt nur mehr eine Erinnerung zurück. Nach einer solchen Erfahrung fühlt ein Mensch sich in der Regel befreit.

Es ist Aufgabe des Behandlers, solche Situationen entspannt und mitfühlend zu halten und Es geschehen zu lassen. Es ist wichtig, der Versuchung zu widerstehen, durch Aktionismus in Worten oder mit unseren Händen den Klienten oder uns selbst vor irgendetwas zu bewahren, denn das ist nicht nötig. Es darf geschehen, was geschehen möchte - außer wenn ein Klient dabei ist, sich selber zu schaden, z.B. im Falle einer drohenden Retraumatisierung. Erforderlich ist unbedingt, dem Klienten das Gefühl eines sicheren Raumes zu geben, in dem all das stattfinden kann.

Ein solches Gefühl kann nur geben, wer weiß, dass dieser Prozess grundsätzlich gut ist, und dass nichts Schlimmes geschehen kann, das dem Klienten schaden könnte und das sich nicht mehr kontrollieren ließe.

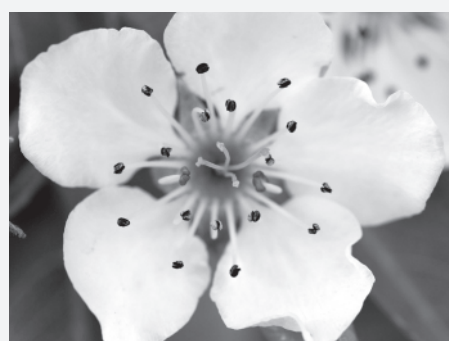
Es ist weiter wichtig, dass wir den Raum des Klienten absolut achten und ihn darin nicht behindern. Selbst eine Geste wie ein Taschentuch zu reichen, wenn Tränen fließen, kann im Einzelfall eine solche Behinderung sein, weil das darin sich ausdrückende Mitleid den Raum einengen kann. Nimmt der Klient das Angebot an und sieht sich als Bemitleidenswerten, so ist er meist aus seiner Mitte gefallen und besitzt weniger Lösungsmöglichkeiten.

### **Übertragung und Gegenübertragung**

Immer wieder werden in unserer Arbeit Situationen entstehen, in denen Klienten in ihrem Erleben den Shiatsu-Behandler zu einem Teil ihrer eigenen unbewussten inneren Welt machen und ihn in ihrer emotionalen Verwirrungen zu benutzen versuchen. In gleicher Weise kann auch der Behandler den Klienten zu einem Teil einer eigenen unbewussten inneren Welt machen und benutzen. In solchen Situationen kann es für den Behandler schwierig sein, den Überblick über die therapeutische Situation zu behalten. Die Versuchung mag groß sein, mit dem Klienten in diese Welt der Projektionen einzutauchen, und eigene Bedürfnisse zu befriedigen, die nicht das Wohl des Klienten zum Ziel haben.

Diese Dynamik ist in der Psychotherapie unter den Begriffen „Übertragung und Gegenübertragung“ ausführlich thematisiert worden. Sie spielt in jeder ganzheitlichen Arbeit mit anderen Menschen eine große Rolle. Wegen ihrer Bedeutung auch im Shiatsu sollten Grundkenntnisse über diese typische therapeutische Dynamik in einer Shiatsu-Ausbildung vermittelt werden. Menschen, die mit ausgesprochenen seelischen Problemen zum Shiatsu kommen, zeigen ein solches Verhalten eher als Menschen mit körperlich erlebten Beschwerden.

Beispielsweise mag ein Klient versuchen, die BehandlerIn (unbewusst) unter Druck zu setzen, indem er vermittelt, dass er sich nicht gut genug behandelt oder beachtet bzw. sogar misshandelt fühlt. Hat die BehandlerIn in ihrer Selbstwahrnehmung hier eine unbewusste Schwäche (was eher das Normale als eine Ausnahme wäre), dann wird sie vielleicht Schuldgefühle bekommen und sich bemühen, den Klienten mit besonderer Aufmerksamkeit, Zeit und Mühe zufrieden zu stellen. Da das Bedürfnis des Klienten aber seiner Natur nach in der Regel nicht zu befriedigen sein wird,



können hier destruktive Drucksituationen entstehen.

Die gleiche Dynamik kann wie gesagt auch in die andere Richtung ablaufen, d.h., dass die BehandlerIn den Klienten für ihre eigene innere Welt zu benutzen und zu manipulieren versucht.



Solche Kräfte in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient sind völlig normal. Sie sind an sich nichts falsches und lassen sich auch gar nicht verhindern. Mitunter können sie sogar für die therapeutische Arbeit genutzt werden. Wir sollten ihnen allerdings nicht erlauben, unser therapeutisches Verstehen oder Handeln in stärkerem Maße zu beeinflussen. Dazu müssen wir sie frühzeitig erkennen und als Teil der Realität des Klienten oder unser selbst anerkennen. Das kann sehr fruchtbar für unsere Arbeit werden. Jede ganzheitliche therapeutische Arbeit kann als ein Training hierin angesehen werden.

### Grenzen und Gefahren erkennen

Auch wenn wir die Verantwortung für sein Wohlergehen beim Klienten belassen, sind wir doch auch im Shiatsu für unser eigenes Handeln und für dessen Folgen für andere Menschen verantwortlich. So mag es Situationen geben, in denen eine nicht psycho-therapeutisch ausgebildete Shiatsu-PraktikerIn einen Klienten an eine andere erfahrene Shiatsu-TherapeutIn bzw. an eine Fachperson einer anderen therapeutischen Profession weiterleiten sollte.

Dies kann erforderlich und der TherapeutIn eine Hilfe sein, wenn wir uns in der Arbeit mit einem Klienten nicht kompetent genug fühlen, diesem Menschen die Unterstützung geben zu können, die dieser benötigt. Wenn z.B. in der Arbeit mit einem traumatisierten Menschen dieser in den

Strudel der Retraumatisierung gezogen wird und wir nicht wissen wie wir damit umgehen können. Oder wenn ein Mensch sich in der Welt seines Leidens verloren hat und wir nicht wissen, wie wir ihn heraus geleiten können.

Dies gilt auch immer dann, wenn die BehandlerIn sich von dem Geschehen überfordert fühlt bzw. nicht glaubt, es aushalten bzw. dem Menschen gerecht werden zu können.

Es gilt bei Menschen, die in schweren psychopathologischen oder psychotischen Krisen offensichtlich derart „krank“ sind, dass wir als Shiatsu-Praktiker keinen Zugang zu ihnen finden.

Es mag auch gelten, wenn z.B. ein Mensch sich auf dem Wege der Übertragung - wie oben beschrieben - an die PraktikerIn klammert, ihr vielleicht die Verantwortung zuschiebt, dass es ihm nicht besser gehe oder andere böse Vorwürfe macht, dass sie sich nicht genug um ihn kümmern u.ä. Auch mag eine Therapeutin spüren, dass ihre Gegen-Übertragung zu einem ernsthaften Hindernis wird. Beides kann eine gemeinsame Arbeit u.U. unmöglich machen.

Es gilt in jedem Fall, wenn wir den Eindruck haben, dass der Mensch, der zu uns kommt, in Gefahr geraten könnte, sich selber Leid anzutun oder sonst den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Sollte im Verlauf der Berufspraxis ein verstärktes Interesse daran entstehen, mit Menschen in schweren seelischen Notlagen zu arbeiten (oder sollten sich zunehmend mehr Klienten in einer solchen Situation einfinden), so kann es notwendig werden, sich gezielt für diese Arbeit weiter zu qualifizieren, z.B. in begleitender Gesprächsführung, in der Unterstützung von Traumaverarbeitung u.ä.m.

### Was es für diese Arbeit braucht

Dies sind einige Prinzipien eines Shiatsu mit seelischen oder körperlichen Problemen (denn da besteht kein grundsätzlicher Unterschied):

- Den Klienten um genaue Informationen bitten
- Den Klienten und seine Muster auf der körperlichen wie der energetischen Ebene aufmerksam wahrnehmen und in einen sinnvollen Zusammenhang bringen mit den Schilderungen des Klienten (Arbeitshypothese)
- Der eigenen Wahrnehmung und Empfindung vertrauen; gleichzeitig sich der Begrenztheit und Verzerrtheit der eigenen

- Wahrnehmung bewusst sein und jederzeit bereit sein, das Eigenbild, die eigene Vorstellung vom Klienten zu korrigieren
- Sehr konkret mit den Mitteln des Shiatsu mit den wahrgenommenen Mustern arbeiten und alle zur Verfügung stehenden Ressourcen nutzen
- So weit wie möglich den ganzen Menschen sehen, gerade auch seine Stärken und seine Möglichkeiten
- Eintretende Veränderungen wahrnehmen und die Erfahrungen des Klienten achten
- Die Verantwortung für sein Wohlergehen beim Klienten lassen.
- Vertrauen in das tiefe innere Wissen des Klienten, das ihn den richtigen Weg einschlagen lässt, der durch die Krise zu neuer Hoffnung und zu neuen Möglichkeiten führt. Nur er selber kann ihn finden und gehen.
- Wir werden ihn mit unseren Möglichkeiten unterstützen, jedoch nicht oder nur sehr zurückhaltend korrigierend eingreifen, es sei denn es droht akute Gefahr, dass dieser Mensch sich selber schadet. Die eigenen vordergründigen Vorstellungen und Wünsche, was für den Klienten gut sein mag, hinten an stellen. Das eigene Ego, das ggf. Kontrolle und Macht über den Klienten erreichen möchte, kennen lernen und sich damit auseinander setzen.
- Emotionale Reaktionen und Projektionen/Wünsche des Klienten als Teil seiner momentanen Situation begreifen; wo dies möglich ist, sie geschehen lassen und das Geschehen aushalten (z.B. wenn ein Klient in der Behandlungssituation tiefe Trauer oder ein anderes Leid erlebt) und verantwortungsvoll begleiten.

### Die Fortsetzung folgt im Shiatsu Journal No 62

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