

von Joachim Schrievers

Vom Behandler zum Begleiter...

Teil II

Die Entfaltung der Persönlichkeit braucht Vertrauen

„Spüren Sie Ihren Rumpf vom Schultergürtel bis zum Becken und vertrauen Sie ihn zusammen mit Ihren Beinen ganz der Unterlage an!“ Wenn wir das Gewicht unseres Körpers spüren, nehmen wir auch die Erde unter uns wahr. Mit der Einladung, seinen Körper der Unterlage anzuvertrauen, kommt ein neuer Aspekt hinzu: das Vertrauen. Spüren wir die Erde unter uns (im Stehen den sprichwörtlichen „Boden unter den Füßen“), so kommen wir mit etwas in Kontakt, auf das wir uns verlassen können, das uns trägt. Wenn wir uns darauf mit unserer ganzen Aufmerksamkeit einlassen, so kann dies in uns eine Saite des Vertrauens zum Schwingen bringen, die an keine Bedingungen geknüpft ist, die Saite des Urvertrauens. Wir werden im Unterschied zu anderen Säugetieren in völliger Hilflosigkeit geboren. Wir werden aber auch mit der Fähigkeit geboren, uns unserer Mutter, unserem Vater oder unserer Bezugsperson ganz anzuvertrauen und auszuliefern. Wir werden im Vertrauen geboren und bleiben darin, solange wir keine Erfahrungen machen, die dieses Vertrauen zerstören. Unsere Grundbedürfnisse als Neugeborene sind einfach: Nahrung, Wärme und Nähe (Liebe, Zuwendung). Ein deutscher Kaiser, ich glaube es war Friedrich II., war an Sprachen interessiert und initiierte einen tragischen Versuch. Um zu erfahren, welche Sprache Kinder zu sprechen beginnen, wenn man ihnen keine Sprache vorspricht, verbot er den Mitarbeiterinnen eines Waisenhauses, mit den ihnen anvertrauten Kleinkindern zu sprechen. Der Versuch endete dramatisch: Den Kindern fehlte nicht nur die Fähigkeit zu sprechen, sondern sie starben, da ihnen mit dem Sprechen auch die Zuwendung entzogen wurde. Wärme und Nahrung sind sicht- bzw. messbar, Liebe und Zuwendung nicht. Ein Mangel an Nährstoffen führt dazu, dass zum Beispiel die Knochen nicht richtig wachsen. Auch das ist sicht- bzw. messbar. Ein Mangel an Liebe und Zuwendung ist nicht sichtbar, führt aber trotzdem zu einer Einschränkung des seelischen Wachstums. Die Entfaltung der Persönlichkeit braucht Vertrauen, wenn möglich Grund- oder Urvertrauen. Der Behandlungszustand im Shiatsu öffnet das Tor zum Vertrauen und knüpft damit an eine tiefe

und gute, aber oft verlorengegangene Erfahrung an. Ich habe schon mehr als einmal erlebt, wie sich durch ein wiedergefundenes Vertrauen ganz von alleine seelische Wachstumsprozesse eingestellt haben und Entwicklungen, die in Kindheit und Jugend nicht stattfinden konnten, nachgeholt wurden. Wichtig ist an dieser Stelle, dass es nicht primär das Vertrauen in die Person des Behandlers bzw. Begleiters ist, sondern ein Vertrauen, das im Inneren des Klienten selbst entsteht und unabhängig von anderen Personen abgerufen werden kann. Ein wohliges „Sich-der-Erde-anvertrauen“ kann ein erster Schritt in diese Richtung sein. Aus dem Grundgefühl „ich muss (er-) tragen“ entwickelt sich langsam ein Gefühl von „ich werde getragen“.

Wenn unser Klient uns bis dahin hat folgen können, so ist er jetzt einigermaßen entspannt, geerdet, gesammelt, wach und in Ruhe. Mit dem nächsten Satz: „Am Schluss nehmen Sie sich noch einmal Zeit, in sich hinein zu spüren und zu schauen, wie es Ihnen geht, wie Sie sich wahrnehmen!“ führen wir ihn sanft in den Kontakt mit seinem Gesamtfinden, das auch seine seelische Verfassung einschließt. Neurobiologen haben herausgefunden, dass sich auch unsere Grundgestimmtheit, ob es uns gut geht, mittelmäßig oder schlecht, aus feinen und feinsten Körpersignalen zusammensetzt. Wir haben bereits gehört, dass wir auf die Vorgänge in unserem Inneren, die wir wahrnehmen lernen, auch einen Einfluss bekommen. Wenn wir unsere schlechte Haltung nicht wahrnehmen, werden wir kaum etwas daran ändern können. Bio-Feedback-Studien zeigen, dass die meisten Menschen in kurzer Zeit lernen können, ihren Herzschlag zu verlangsamen oder zu beschleunigen, vorausgesetzt, sie nehmen ihn wahr, z.B. indem man ihn über Lautsprecher hörbar macht. Ebenso gelingt es vielen Migräne-Patienten, die Spannung in den Blutgefäßen, die zum Kopf führen, herabzusetzen, wenn man ihnen mit Hilfe von technischen Apparaturen den Spannungszustand der Blutgefäße sichtbar oder hörbar macht. Wie sie es machen, können sie nicht erklären, Tatsache ist aber, dass sie es können. Im Unterschied zu einzel-



nen physiologischen Funktionen wie dem Herzschlag oder dem Spannungszustand in unseren Blutgefäßen schließt das Lauschen in unseren Körperinnenraum, mit anderen Worten in unser Körperfeld, alle physiologischen und seelisch-geistigen Prozesse grundsätzlich mit ein, denn auf der Ebene des Körperfeldes gibt es keine Getrenntheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Im von Eugene Gendlin entwickelten Focusing (Ute Ursula Burkhardt schrieb im Shiatsu-Journal Nr. 50 ff. darüber) spielt das Lauschen in den eigenen Körper eine zentrale Rolle. Focusing heißt für ihn, dem Leben bei seinem nächsten (Entwicklungs-) Schritt zuzuschauen. Auch im Shiatsu kann sich dem Klienten auf diese Weise eine Möglichkeit eröffnen, der Lebenskräfte in ihrem Entfaltungsprozess gewahr zu werden und damit seinem eigentlichen Lehrer, dem Leben selbst, zu begegnen.

Der letzte Satz lautet: „Am Schluss der Behandlung werden Sie noch einmal Gelegenheit haben, in sich hinein zu spüren und Ihr Erleben mit dem jetzigen zu vergleichen. Sie können die folgende Behandlung als eine Hilfe ansehen, sich in jeder Berührung, in jedem Punkt und in jeder Behandlungslinie zu spüren.“ Bei einer solchen Einstimmung vor dem Shiatsu wird dem Klienten vermittelt, dass sein Erleben und die Beziehung, die er zu sich selbst hat, im Mittelpunkt stehen. Die Behandlung ist lediglich eine Hilfe, sich besser und vielleicht auch tiefer zu erfahren und den Weg aus der Selbstentfremdung in den Selbstkontakt zu finden. Er wird neugierig auf das, was kommt, und erhält damit eine Hilfe, präsent und sich selbst zugewandt zu bleiben. Eine Schwierigkeit, die an dieser Stelle oft auftritt, ist, dass bei manchen Menschen Widerstände dagegen aufkommen, etwas Unangenehmes im eigenen Inneren anzuschauen oder sogar zu spüren. Der Hinweis, dass es am Ende der Behandlung noch eine Gelegenheit gibt, sich ganz bewusst dem eigenen inneren Erleben zuzuwenden und es mit dem Anfangserleben zu vergleichen, macht nicht nur Hoffnung, dass sich durch die folgende (oder folgenden) Shiatsu-Behandlung(en) an seinem Zustand etwas ändern könnte, sondern hilft auch gleichzei-

tig, sich dem Unangenehmen der Gegenwart zu öffnen. Schließlich muss man ja, um wirklich vergleichen zu können, das Ausgangserleben in aller Klarheit wahrgenommen haben.

Viele Shiatsu-Praktiker lehnen es ab, während der Behandlung zu sprechen, weil die Stille im Shiatsu einer der wesentlichen Wirkfaktoren ist. Ich selbst habe Shiatsu von 1979 bis 1981 bei Shizuto Masunaga im IOKAI in Tokio gelernt. Dort behandelten vier bis sechs Praktiker gleichzeitig ihre Klienten in einem Raum und es wurde dabei viel gesprochen und teilweise auch gelacht und zeitweilig war es auch wieder still. Erst als ich zurück in Deutschland war und intensiver Qigong übte, wurde mir klar, dass Japaner (und auch andere Asiaten) die Welt und ihre Mitmenschen mehr mit ihrem Körperfeld wahrnehmen als mit unseren fünf bekannten Sinnen. Diese Art der Wahrnehmung bzw. der Sammlung, die uns leider zu einem guten Teil verloren gegangen ist, macht es möglich, gleichzeitig zu sprechen und doch mit dem Behandlungsgeschehen in einem sensiblen Kontakt zu bleiben. (Für diesen Vorgang, sein Ki im Raum auszubreiten, gibt es im Japanischen sogar einen speziellen Ausdruck.) Was Japanern als kulturelles Erbgut noch einfach so zur Verfügung steht, müssen wir uns oft mühselig erarbeiten.

Trotzdem hat natürlich das Schweigen und die Stille eine eigene Qualität, die auch wert ist, eingehalten zu werden. Wenn Sie es so gewohnt sind und auch weiterhin so halten wollen, ist es sinnvoll, erst am Ende der Behandlung den verbalen Kontakt wieder aufzunehmen. Es kann aber auch hilfreich sein, zwischendurch Fragen zu stellen, die helfen, die Aufmerksamkeit des Klienten auf bestimmte innere Wahrnehmungen zu richten, die dadurch eine größere Wirkkraft entfalten. Wir können ihn z.B. nach der Behandlung eines Beines einladen, in seine Beine hinein zu spüren und evtl. Unterschiede wahrzunehmen oder, wenn wir einen Energiefluss spüren, können wir ihn nach seinem inneren Erleben fragen, um dieses nährendes Geschehen ins Feld seiner Aufmerksamkeit zu holen. Es gibt viele Möglichkeiten, auch während der

Behandlung zu kommunizieren und dadurch die Selbstwahrnehmung des Klienten zu verbessern.

Am Ende der Behandlung können wir unseren Klienten mit folgenden Worten noch einmal nach seinem inneren Erleben fragen:

„Lassen Sie die Augen geschlossen, bleiben Sie in dem Zustand, in dem Sie gerade sind, spüren noch einmal in sich hinein und sagen mit ein paar Worten, wie es Ihnen geht und was sich verändert hat!“

Wichtig ist, dass der Klient noch im Behandlungszustand ist, um aus der Gegenwart seines Erlebens heraus nach den passenden Worten zu suchen. Vielfach beginnt die Beschreibung mit den Worten „es ist ganz schwer mit Worten zu beschreiben“. Das ist ein ausgezeichnetes Zeichen. Es zeigt, dass er im Kontakt mit einem Erleben ist, das noch vor den Worten und damit vor dem bewussten Erfassen liegt. Sein Tagesbewusstsein, in dem er sich mit uns unterhält, kommt in Kontakt mit dem Reichtum bis dahin unbewusster Körpersignale. Letzten Endes ist dann nicht so wichtig, ob er wirklich die richtigen Worte findet, wichtig ist der Versuch dazu, denn Worte für etwas zu suchen, heißt, sich des Geschehens, für das man die Worte sucht, bewusst zu werden. Dies ist der Beginn einer inneren Abenteuerreise.

Dieser Bezug zum eigenen Innenerleben scheint mir auch von Bedeutung zu sein, wenn wir einen Klienten nach den Regeln der TCM behandeln wollen. Vor einigen Jahren arbeitete ich intensiv mit einem Arzt zusammen, der seine Patienten unter anderem mit Mora-Therapie, einer Weiterentwicklung der Elektroakupunktur, behandelte. Dabei wird mit einem metallischen Fühler der Hautwiderstand an den Anfangs- und Endpunkten der Meridiane an den Finger- und Zehenspitzen gemessen und auf einen Bildschirm projiziert. Wir wollten herausfinden, ob die Veränderungen, die durch Shiatsu-Behandlungen eintreten, auf diese Weise messbar sind. Eine gemeinsame Patientin stellte sich für unseren Versuch zur Verfügung. Wir begannen damit, dass der Arzt zunächst einmal die Werte bei der Patientin maß. Zu seiner Überraschung waren sie alle um den normalen Mittelwert. Da es normalerweise beim einen oder anderen Meridian Abweichungen nach oben und unten (vielleicht im Sinne von Kyo und Jitsu) gibt, die dann mit dem Ziel behandelt werden, Ausgewogenheit herzustellen, wussten wir nicht recht, was wir tun sollten; schließlich hätte eine Shiatsu-Behandlung das Ergebnis ja nicht verbessern können. Irgendwie kamen wir dann ins Gespräch und ich fragte die Patientin - ohne bewussten therapeutischen Bezug -, wie es ihr geht. Sie begann von einer Busreise in die Türkei zu erzählen, von der sie gerade zurückgekommen war und wurde dabei immer aufgeregter und am Ende stellte sich heraus, dass sie die Reise angetreten hatte, um Abstand zu ihren Eheproblemen (ihr Mann hatte eine Affäre) zu bekommen, genauer gesagt, um vor ihnen wegzulaufen. Als sie nun endlich im Bus saß und glaubte, - wenigstens für eine gewisse Zeit - alles hinter sich lassen zu können, kam sie mit ihrer Sitznachbarin ins Gespräch und es stellte sich heraus, dass diese mit ihrem Mann bekannt war. Da war ihr Traum vom Weglaufen geplatzt und der ganze Ärger über ihren Mann fuhr quasi mit ihr im Bus in die Türkei mit.

Als sie zu unserem kleinen Versuch in die Praxis des Arztes gekommen war, hatte sie das alles vergessen und war wohlauf. Jetzt, da sie davon zu erzählen begann, überkam sie der ganze Ärger und Frust über ihren Mann. Ich machte dem Arzt den Vorschlag, jetzt doch noch einmal zu messen und siehe da, der Wert, der dem Gallenblasenmeridian zugeordnet wurde, war in

den Keller gefallen (wie auch immer das energetisch zu beurteilen ist). Ich zog die Schlussfolgerung, dass der Zustand ihres Meridiansystems davon abhängig ist, ob ein bestimmtes Thema oder Problem aktualisiert ist oder verdrängt, vergessen oder zur Seite geschoben wurde, ob wir also gerade erfolgreich Urlaub davon machen.

Daraus ergibt sich aber die Frage, inwieweit eine Shiatsu-Behandlung, die in den Urlaub vom Alltag und von den kraftraubenden Problemen fällt, ja Teil dieses Abstandnehmens ist, bei der Bewältigung des Alltags wirklich helfen kann. Wenn wir unseren Klienten zu Beginn einer Behandlung nach einem Thema fragen, hat er die Möglichkeit, bewusst Schwierigkeiten, in denen er sich befindet, in die Behandlung hineinzunehmen oder rauszulassen. Sein bewusstes Ich trifft dann die Entscheidung. Nicht selten zeigt sich aber in der Stille und Berührbarkeit, die zu einer Shiatsu-Behandlung gehört, dass das Verdrängte und Weggeschobene mit großer Kraft ins Leben drängt, angeschaut und gelöst werden will. In diesem Fall scheint die Seele des Menschen, die nach Ganzheit strebt, das Geschehen mehr bestimmen zu wollen als das bewusste Ich. Das Spannungsfeld, das sich aus dem natürlichen Drängen der Seele und dem Wegdrängen des Ich ergibt, ist nicht selten der Hintergrund energetischer Blockaden und damit physischer und psychischer Störungen aller Art. Die Folgen dieses Spannungsfeldes sind das, was unsere Hände dann als Verhärtung, Stau, Leblosgigkeit, Kälte, Kyo oder Jitsu ertasten, ohne im Einzelnen zu wissen, was der Hintergrund ist. Das beginnende Fließen der Lebenskraft, eine wohlige Durchwärmung und Entspannung, das Erleben von Weite und Ganzheit deuten auf die Auflösung des Spannungsfeldes und damit auf die Integration von Kräften, denen der Klient vorher in seinem Leben - bewusst oder unbewusst - keinen Platz einräumen wollte.

Halten wir also am Ende fest: Unsere persönlichen Themen, ob offen in die Behandlung mit hinein genommen oder aus dem Unbewussten hinein drängend, können einen erheblichen Einfluss auf das Energieniveau in unseren Meridianen wie auch auf unser gesamtes Energiesystem haben. Durch die sensible Wahrnehmung des inneren Raumes tritt der Klient in Kontakt mit eben diesen Themen ohne sie im Einzelnen benennen zu können oder zu müssen. Zur Behandlungskunst des Shiatsu-Praktikers gesellt sich damit eine wachsende Lebenskunst des Klienten, denn man kann es fürwahr als eine Lebenskunst bezeichnen, wenn es jemand schafft, mit seinen Themen und nicht gegen sie zu leben. Aber zurück zu unserer verbalen Begleitung. Wenn unser Klient nach unserer Frage Unterschiede zwischen dem Zustand zu Beginn und am Ende der Behandlung wahrgenommen hat, so weiß er damit noch nicht automatisch, was das für ihn und sein Leben bedeutet. Wenn wir ihn - immer noch mit geschlossenen Augen - fragen, was denn in seinem Leben oder in bestimmten Situationen seines Lebens anders wäre, wenn ihm das, was er jetzt gerade erlebt, zugänglich wäre, so schaffen wir eine Verknüpfung zwischen dem Behandlungs- und Alltagserleben unseres Klienten. Da dies alles noch während des Behandlungszustandes geschieht, ist die Wirkung tiefer und nachhaltiger, als wenn wir dies in einem Schlussgespräch nach Beendigung der Behandlung tun. Der Klient kann hier aus eigenem Erleben heraus eine Ahnung bekommen, welche Art von (Lebens-) Hilfe im Shiatsu liegen kann. Es ist hilfreich, sich diesen Schluss-Eindruck des Klienten zu merken oder ihn sich in Stichworten zu notieren, um bei der nächsten Behandlung den Faden wieder aufzunehmen, z.B. mit

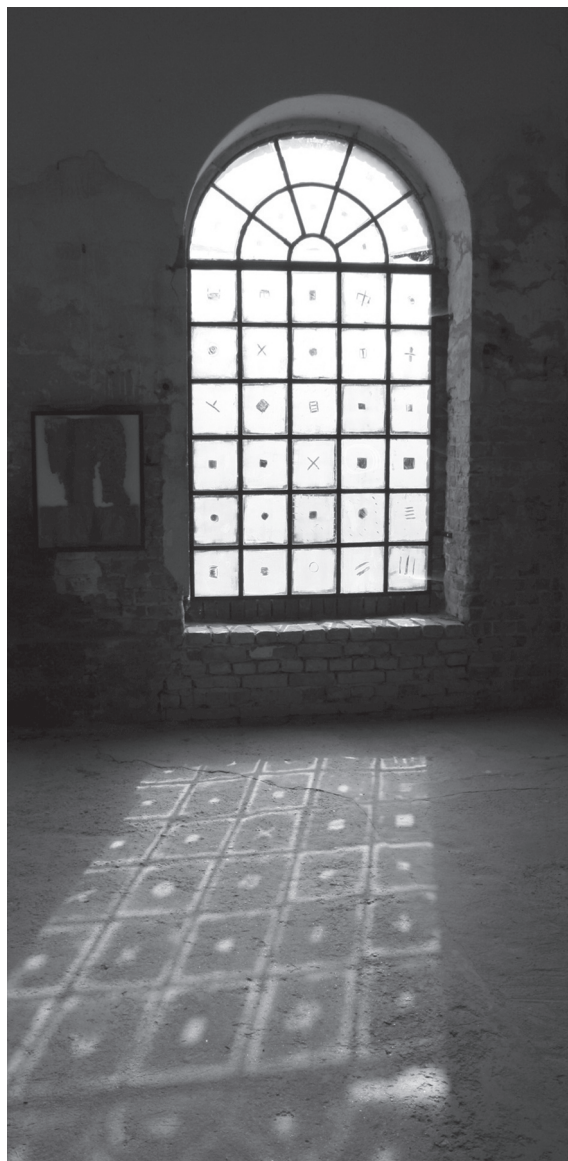
der Frage: „Wie ist es Ihnen nach und seit dem letzten Mal ergangen? Wie lange haben Sie die Leichtigkeit und innere Weite noch gespürt und wie hat sie sich in Ihrem Leben ausgewirkt?“ Obwohl es typische und relativ häufige Beschreibungen gibt, handelt es sich doch immer um ein ganz individuelles Geschehen. Der Klient begreift, dass es ganz persönlich um ihn geht und dass ihm ein Werkzeug an die Hand gegeben wird, mit dem er Einfluss auf sein Leben nehmen kann. Dies erfährt er umso deutlicher, wenn wir ihm zusätzlich noch eine kleine Hausaufgabe geben, sich nämlich zu Hause hinzulegen, die Augen zu schließen und sich an das Shiatsu-Erleben zu erinnern, es noch einmal zu aktualisieren. Manchen Klienten gelingt das von Anfang an, die meisten lernen es innerhalb von ein paar Behandlungen und nur wenige bleiben auch nach langer Zeit erfolglos. Mit dieser Erfahrung wird dem Klienten deutlich, dass sein Erleben vielleicht am Anfang mit Hilfe eines Shiatsu-Praktikers hervorgerufen wurde, letzten Endes jedoch nicht von diesem abhängt. Der Klient lernt, sich selbst Zugang zu einem nährenden, ordnenden und verändernden Geschehen zu verschaffen. Die Arbeit tut nicht er - genauso wenig wie sein Begleiter -, die Arbeit tut das Qi (Ki), seine Lebenskraft selbst. Er lernt lediglich, die Atmosphäre in sich zu schaffen, die sie braucht, um tätig zu werden.

Fassen wir das bisher Gesagte noch einmal zusammen: Während der Behandler eher wie ein Taxifahrer ist, der seinen Fahrgast an sein Ziel bringt (z.B. der Schmerzfreiheit), ohne dass dieser - außer der Bezahlung - etwas dazu tun muss, arbeitet der Begleiter als Fahrlehrer mit dem Ziel, seinem Fahrgast nicht nur den Weg zu zeigen, sondern auch die Bedienung des Autos beizubringen. Das wichtigste Werkzeug dabei ist die Schulung der Aufmerksamkeit, mit deren Hilfe der Klient lernt, mit seinem eigenen inneren Geschehen in Beziehung zu treten. In dieser Aufmerksamkeit verbinden sich Körper, Geist und Seele ganz natürlich zu einem untrennbaren Ganzen.

Die geführte Einstimmung zu Beginn der Behandlung kann vom Klienten auch als eine eigenständige Übung aufgegriffen und weiterentwickelt werden. Der Schwerpunkt der Übung liegt im geistig-energetischen Bereich, d.h. es kommt dabei weniger auf das Was als auf das Wie an. Primär geht es dabei um die Schulung der Sammlungsfähigkeit und die Sensibilisierung für energetische Vorgänge. Übungen mit diesem Schwerpunkt entfalten eine feinere und tiefere Wirkung als z.B. Körperübungen, die sich zwar auch wohltuend auf Geist und Seele auswirken können, aber doch nicht in gleicher Intensität und Tiefe.

Die Schulung der Aufmerksamkeit im hier beschriebenen Sinn und Shiatsu ergänzen und unterstützen sich gegenseitig, die Behandlung wird für den Klienten zur Übung und das Behandlungserleben kann er in seine eigene Übung einbeziehen, indem er sie mit Hilfe seiner Erinnerung aktualisiert. Die auf diese Weise wachsende (Energie-) Körpererfahrung ist Lebenserfahrung im unmittelbaren Sinn. Entfaltet sich das Leben im Menschen, so entfaltet sich auch der Mensch im Leben.

Am Schluss möchte ich mich bei den weiblichen LeserInnen entschuldigen, dass ich beim Praktiker und Klienten durchgehend die männliche Form gewählt habe, wohlwissend, dass die meisten PraktikerInnen und auch KlientInnen Frauen sind. Ich habe es so gemacht, weil es für mich als Mann auch etwas merkwürdig ist, nur die weibliche Form zu benutzen - was eigentlich richtiger wäre. Im Gegensatz zur japanischen Sprache, in der es keine Unter-



scheidung zwischen männlich und weiblich gibt, sind wir im Deutschen wieder einmal gezwungen, uns für das eine oder das andere zu entscheiden. Die Schreibweise mit dem großen „I“, die ja eine Alternative sein könnte, kommt mir bei so einem langen Text immer noch etwas gestelzt vor.

Joachim Schrievers, geb. 1955
Shiatsu-Ausbildung bei Shizuto Masunaga im IOKAI in Tokio von 1979-1981. Autor des Buches „Durch Berührung wachsen - Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit“ (Huber Verlag 2004)
Leiter des Instituts für energetische Körperarbeit und Kreativität
achim@schrievers.net