

Shiatsu und Leib-Psychotherapie eine fruchtbare Verbindung

von
Doris Spörri

Seit 1987 bin ich als Shiatsu-Therapeutin in Winterthur tätig. Aus dem sozialpädagogischen Berufsfeld kommend, erschloss mir die „Kunst des Berührens“ den wertvollen Bereich energetisch orientierter Arbeit mit Menschen. In dieser Zeit sah ich mich immer wieder einmal Klienten gegenüber, für deren Anliegen ich mich auf psychologischer Ebene zu wenig gerüstet fühlte. Shitsuto MASUNAGA und Waturu OHASHI entwickelten in einem gemeinsamen Buch zwar erste Ansätze, in denen sie Psychologie und Shiatsu miteinander verknüpften.¹ Für mich griff es damals aber zu kurz und war in der Praxis unbefriedigend.

1994 lernte ich Peter SCHELLENBAUM kennen. Er hatte auf seinem Weg als analytischer Psychotherapeut theoretisch gebliebene, leibtherapeutische Aspekte aus der Lehre von C.G. JUNG aufgegriffen und daraus seine eigene Methode entwickelt: die Psychoenergetik oder, wie sie heute heißt, Leib-Psychotherapie. In den von ihm geleiteten Therapiegruppen war ich nicht mehr gezwungen, meine von der östlichen Tradition geprägten, tiefgreifenden Erfahrungen wie Schuhe vor der Türe abzustreifen, sondern fühlte erstmals den universellen Charakter energetischer Sprache. Nach einigen Jahren entschloss ich mich, die Ausbildung an seinem Institut für Leib-Psychotherapie zu absolvieren. Nach kurzer Zeit begann ich, passende Elemente daraus in meine Arbeit als Shiatsu-Therapeutin einzuflechten.

Die Erweiterung von Shiatsu mit psychoenergetischen Elementen liess sich gut an und so untersuchte ich ab Oktober 2003 die Qualität dieser Verbindung. Für meine Diplomarbeit mit dem Titel „Das psychoenergetisch ergänzte Shiatsu“ protokollierte ich acht Monate lang insgesamt 202 Therapiestunden mit 30 Klientinnen und Klienten. Es zeigte sich dabei, dass bei gut der Hälfte der Klienten und bei zwei Dritteln der Behandlungen psychoenergetische Elemente zum Zuge kamen. Spannend war zu sehen, dass es sich dabei hauptsächlich um Personen handelte, deren Beweggrund für die Therapie chronische und/oder psychosomatische Beschwerden waren. Im März 2005 konnte ich, nach über vier Jahren berufsbegleitender Ausbildung, das Diplom entgegennehmen. Der folgende Text ist eine Zusammenfassung dieser Diplomarbeit.

1.1. Mein beruflicher Weg und energetisches Verständnis

Meine Arbeitsweise ist durch die Lehre von Shitsuto MASUNAGA⁴ (1925-1981) geprägt. Sein Zen-Shiatsu, unter Verwendung beider Hände als sogenannte Mutter- und Botenhand, wurde mir durch Waturu OHASHI (geb. 1944 in Hiroshima)⁵ vermittelt. OHASHI betonte immer wieder die Bedeutung des Cross-Crawling als Grundbewegung für den optimalen Einsatz der Schwerkraft aus dem Hara. Dieses wurde ein wesentliches Element in meiner Arbeit. Dem 1994 verstorbenen Ron de KOENING verdan-



ke ich die erweiterte Haradiagnose, bei der das Ki in jedem Moment der Behandlung auf, aber auch neben dem Meridian auf seine Kyo- und Jitsukondition hin geprüft wird, um auf diese Weise in einem kontinuierlich ausgleichenden Prozess zu sein. Zum Schluss rundete Pauline SASAKI mit ihrem präzisen Stil, den sie heute Quantum Shiatsu⁶ nennt, meine Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin ab.

Die Begegnung mit der unwillkürlichen Regenerationsbewegung (Katsugen) im Seitai⁷ bei Gérald PERSONNIER hat mein energetisches Verständnis grundlegend beeinflusst und gefestigt, ebenso wie die vielschichtige Erfahrung mit der Langsamkeit im Kumblye, das ich mir im Selbststudium erarbeitete. Der vor wenigen Jahren verstorbene Guido FISCH lehrte mich im Zusammenhang mit der TCM-orientierten Ernährung, auf die Signatur der Erscheinungen zu achten. Durch die jahrelange Auseinandersetzung mit dem Modell von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen und

dem I Ging habe ich meine persönlichen Erfahrungen immer wieder mit dem grossen Ganzen in Beziehung gebracht. Da das Wort ‚energetisch‘ heute inflationär verwendet wird, hier eine kurze Darstellung meiner Definition von Energetik, resp. energetischem Wirken. Energetik bedeutet laut Duden: „Philosophische Lehre, die die Energie als Wesen und Grundkraft aller Dinge erklärt. (W. OSTWALD) [1853-1932]“⁸ Wenn OSTWALD auch von der Energie als „Substanz“ spricht, wird deutlich, dass er die Materie als „Kind“ der Energie betrachtete. Was „energetisch“ genannt wird, ist nicht beliebig, sondern es ist alles das, was unsichtbar in einer Erscheinung und durch sie hindurch wirkt, ohne diese Erscheinung selber zu sein. Sich mit Energetik zu befassen, ist der Versuch, mit dem Wesen dieses Unsichtbaren bekannt und vertraut zu werden. Das gelingt nicht primär mittels „männlichem“ Bewusstsein, das sich sehend etabliert und logisch reflektiert, sondern durch die Anwendung einer mehr „weiblichen“ Bewusstheit, die spürend erfährt und vorläufig induktiv reflektiert. Die (Lebens-) Energie in der Psychoenergetik entspricht dem im Shiatsu berührten Ki. Beide lassen sich nur über ihre Wirkungen beschreiben und auf diese Weise indirekt definieren.

2. Das psychoenergetisch ergänzte Shiatsu

2.1. Was ist Psychoenergetik

Die Psychoenergetik oder Leib-Psychotherapie, wie sie heute auch genannt wird, ist eine „von Peter Schellenbaum entwickelte Methode der Tiefenpsychologie und Psychotherapie, die ganz unterschiedliche Gesprächs- und Körpertherapien integriert. Der Ausgangspunkt [...] ist die Wahrnehmung des Leibes, d.h. des menschlichen Gesamtorganismus, in dem Psyche, Geist und Körper als verschiedene Weisen der Selbstwahrnehmung im Ganzen der Welt zusammenspielen. [Sie] vertraut den Lebensimpulsen des „spüribewussten“ Menschen und kann deshalb weitgehend auf direktive Interventionen verzichten. Der menschliche Leib ist weise. Es geht darum, möglichst viele seiner Sprachen zu lernen, um seine Weisheit zu nutzen.“⁹ Peter Schellenbaum unterscheidet dabei sieben wesentliche Grundzüge, von denen ich die ersten beiden aufgreife. Sie sind für meine Arbeit vom unmittelbarer Bedeutung und er hat für sie die Begriffe Spüribewusstsein und Energiesignal geprägt.

2.2. Das Spüribewusstsein und sein Bezug zu Yin und Yang

„Spüribewusstsein [ist] das von innen heraus unmittelbare, wache und differenzierte, sowohl körperliche als auch emotionale Spüren, das in keinerlei Distanz zu sich selber steht. In Bezug auf einen bestimmten emotional geladenen Inhalt entwickelt es sich oft in drei Schritten: Im Übergang von einem noch ängstlich abwartenden, sich distanzierenden und beobachtenden Bewusstsein zu einem wachen und sensiblen, die Angst der Annäherung überwindenden Spüribewusstsein melden sich zunächst Emotionen die weniger mit der gegenwärtigen Lebenssituation als mit einem vergangenen, noch ungelösten und erlebnishaft weitgehend unbewussten Konflikt zu tun haben. [...] Der zweite Schritt konzentriert sich auf die präzise Beschreibung der damit verbundenen stärksten körperlichen Empfindungen. Dank der Konkretheit und Unmittelbarkeit körperlichen Empfindens gelangt der Patient dadurch in die Gegenwart. Im dritten Schritt geht es um die Beschreibung des momentanen Gefühls, das sich meist von der im ersten Schritt geäußerten Emotion durch seinen größeren Realitätsbezug, seine flüssige Beweglichkeit und seine Grundstimmung deutlich unterscheidet. Spüribewusstsein bewirkt nicht Konzentration auf einen einzigen Punkt wie das reflexive



Bewusstsein, sondern flexible Zentrierung in einem Punkt, der sich im Zusammenhang mit dem Gesamtorganismus und auch der Mitwelt erfährt.“¹⁰

Im Spüribewusstsein werden Gefühle und leibliche Empfindungen sorgfältig entmischt. Was geschieht hier aus dem Blickwinkel von Yin und Yang? Die energetische Qualität des Gefühls ist im Vergleich zu der der leiblichen Empfindung Yang. Das Gefühl (oder die Emotion) ist volatil, es springt umher und wandelt sich schnell. Das beinahe klinisch, aus dem Körper heraus Empfundene ist in Relation dazu Yin, und ist somit relativ träge. Auf diese Weise ist es energetischer Anker im Gegenwärtigen, in das „hinein gehört“ wird. Wie geschieht das? Das spüribewusste Sein greift einen bestimmten Moment aus dem gegenwärtigen Fluss heraus und wandelt ihn in „Slow Motion“. Der Moment wird dabei zu einem Raum umgeformt, in den Emotionen und Erinnerungen aus der biographischen Tiefe, aber auch Geistesblitze und Ahnungen der betroffenen Person fließen und sich ausbreiten können. Also ist aus dem Yin wieder Yang geworden.

2.3. Eine Übung zur Entwicklung des Spüribewusstseins

Seit einigen Jahren baue ich nun zu Beginn der Shiatsu-Behandlungen eine für die Entwicklung des Spüribewusstseins gedachte kleine Übung ein, die etwa eine bis fünf Minuten dauert. Sie bezieht sich hauptsächlich auf den oben beschriebenen zweiten Schritt. Darin fordere ich die Klientin oder den Klienten auf, ihre im Moment stärkste körperliche Empfindung wahrzunehmen und zu beschreiben. Wenn die Person ihre Empfindung benannt hat, frage ich manchmal zusätzlich, ob sie im beschriebenen Empfindungsbereich eine Energerichtung spürt. Wird die aktuelle

Empfindung in dem Moment noch negativ bewertet, beginnt die Person dann meist zuerst eine Ideal- oder Wunschvorstellung zu beschreiben, so wie sie denkt oder sich wünscht, die Energie möge sich bewegen. Wenn ich sie dann aber ermuntere, einfach nur im Spüren zu bleiben, können Geübtere oft eine präzise Richtungstendenz in der Energiebewegung benennen, wie: „Es drückt nach unten.“ „Es zieht nach oben.“ „Es beginnt sich auszudehnen.“ „Es möchte bleiben.“ Auf diese Weise wird die Person, noch bevor ich sie berühre, in den energetischen Ablauf eingebunden. Sie erhält für die aktuelle Behandlung einen „roten Faden“ in die Hand.

Die Übung¹¹ ist ein pädagogisches Instrument, eine Form der Selbstwahrnehmung einzuüben, die auch über den therapeutischen Rahmen hinaus für den Alltag wirksam werden kann. Wie die Befragung der Klienten hinsichtlich der Übung in der Untersuchung ergeben hat, bildet das Einüben des Spürbewusstseins mit der Zeit eine innere Instanz, die wie ein Wecker klingelt, wenn eine ähnliche Situation auftaucht. Es ist die plötzliche Feststellung: „Da ist es wieder! Was ist es eigentlich, was ich da genau spüre? Wie fühle ich mich wirklich?“ Für die meisten ist die Übung vollständig neu. Viele von ihnen empfinden sie vor allem am Anfang als „äußerst schwierig“, oder sie erleben es sogar als „unangenehm“, sich auf diese Weise selbst wahrnehmen zu müssen, was für Menschen, die sich einer leiborientierten Therapie zuwenden, doch überraschend ist. Bemerkenswert oft haben die beschriebenen Empfindungen, wie auch die dazu benutzte Sprache selber, einen Bezug zu den Meridianen, zur Qualität der fünf Wandlungsphasen, sowie zu Yin und Yang. Dazu das Beispiel einer Klientin, die bewusst über kein derartiges Wissen verfügt:

Zu ihrer allgemeinen Situation sagt die Klientin: „Es geht mir sehr gut.“ Sie erzählt freudestrahlend und immer wieder lachend von verschiedenen Aktivitäten zu denen sie nach einer länger dauernden Phase der Lähmung wieder in der Lage ist. Eine Talsohle sei durchschritten. Auf die Frage nach der stärksten Empfindung sagt sie: „Oh, eigentlich nichts Besonderes, es geht mir ja gut.“ Ich beharre freundlich auf einer Antwort. Nach einer Weile sagt sie etwas verlegen: „I dä Baggä.“ (in den Wangen) Dabei hält sie diese spontan mit beiden Händen, indem sie die Fingerkuppen nebeneinander an den unteren Rand der Wangenknochen legt und den Kiefer sanft umschließt, so dass die Daumen unmittelbar hinter das Kiefergelenk zu liegen kommen. Ich frage, was sie genau empfindet. Sie antwortet: „Es ist so prall!“ Darauf frage ich: „Spüren Sie ein ‚Anliegen‘, eine Bewegung darin?“ Sie verweilt lange in der Selbstberührung und sagt dann: „Es beginnt nach unten zu gehen. Vorgängig hatte sie, als sie die verschiedenen Aktivitäten beschrieb, mehrmals anstatt wie üblich: „ich habe es mir hin und her überlegt“, gesagt „ich habe auf und ab überlegt“. Ein weiterer Hinweis auf das Thema ‚Oben-Unten‘. Diesen Faden habe ich dann in der Behandlung aufgenommen.

Nun verläuft ja präzise entlang dem berührten Bereich unter den Wangenknochen der Dünndarmmeridian der Wandlungsphase ‚Feuer‘. Diese repräsentiert das alte Yang. (Oben) und steht in Relation zur genannten durchschrittenen Talsohle, die dem alten Yin entspricht. (Unten) Mit dem ‚Feuer‘ wird die Emotion der Freude assoziiert, der Zustand, in dem sich die Klientin während der Übung befunden hat. Das ‚Feuer‘ bewegt sich nach oben und kondensiert normalerweise von hier aus auf dem absteigenden Yinschenkel über das ‚Metall‘ wieder nach unten. Es gehört zum Energiecharakter der Klientin, dass ihr Ki die Tendenz hat, oben (im Kopf) zu stagnieren und sich anzusammeln. Dadurch wird sie „prall“. Im beschriebenen Beispiel hat also bereits die spürbewusste Selbstberührung dazu geführt, dass die Energie anfang, sich nach unten hin auszugleichen.¹² Spürbewusste Eigenberührungen ver-

tiefen den Kontakt mit sich selbst. Sie sind eine Eigenstärkung, bei der der Energiepegel steigt und weisen auf den Ort, wo die Entwicklung weitergehen will. Sie können die Shiatsu-Behandlung mit energetisch präzisen, selbstkreierten Selbstheilungsimpulsen ergänzen.

2.4 Die Energiesignale und ihr Bezug zum Shiatsu

„Die Leib-Psychotherapie [oder Psychoenergetik] folgt dem Fluss der Energiesignale, die nicht nur Erinnerungen, Fantasien, Einfälle und Bilder, sondern zusätzlich auch spontane Selbstberührungen, Bewegungsimpulse, Gebärden, Haltungsveränderungen, körperliche Empfindungen, geladene Worte und Sätze beinhalten, also alles, womit der Mensch sich ausdrückt. Ein Energiesignal bedeutet einen in eine neue Richtung weisenden spontanen Lebensimpuls. Es ist zunächst spürunbewusst und geschieht wie nebenbei. Deshalb bedarf es zu seiner Wahrnehmung meist der Mitteilung des Therapeuten an den Patienten.“¹³ Das Energiesignal ist nur dann ein Energiesignal im psycho-energetischen Sinn, wenn es sich gleichzeitig durch seine Tendenz, der stossenden Kraft ins Neue und seine Antitendenz, der bremsenden Kraft des Alten, auszeichnet. Im Kontext von Yin und Yang hat die Tendenz ein hohes energetisches Potenzial, ist aber schwach in ihrem Ausdruck. Dementsprechend ist das Energiesignal klein und unscheinbar. Noch überwiegt die Antitendenz, und ein Abgleiten in die Wiederholung auf der gewohnten traumatischen Spur geschieht schnell und gerne.

An diesem Punkt gibt es in Bezug auf den Umgang mit der energetischen Konstellation eine weitere Verbindung zur Arbeitsweise im Shiatsu. OHASHI sagte wiederholt, und darin stimme ich mit ihm überein, dass die grosse Kunst im Shiatsu die Arbeit mit dem Kyo, also dem Mangel an Ki, oder der ‚Leere‘ sei. Im Fachjargon heißt es: Hinter jedem Jitsu steckt ein Kyo und umgekehrt. Das Berühren der „Schwäche“ weckt die dahinter liegenden Kräfte. Analoges geschieht durch die Zuwendung zum noch schwachen Energiesignal. Das Energiesignal ist in der Psychoenergetik das, was im Shiatsu der Energiebefund ist. Es ist die leitende Instanz, durch die sich die Begleiterin in aktiver und spürbewusster Resonanz führen lässt.

2.5 Die Integration der Psychoenergetik ins Shiatsu

Die Psychoenergetik bietet, gerade was die leiborientierten Aspekte wie Selbstberührungen, Gesten und Gebärden angeht, viele Möglichkeiten an, die sich für die Integration ins Shiatsu eignen. Ich ergreife diese Elemente dann, wenn sie sich mir als passender nächster Schritt aufdrängen. Mein 30 qm grosser Therapieraum ist mit einem Futon und einer ganzen Anzahl von farbigen Kissen ausgerüstet. Für die psychoenergetische Arbeit und um die ausschließliche Orientierung auf den Boden aufzulösen, habe ich ausserdem zwei Korbstühle und einen kleinen Tisch aufgestellt. Bei der Aufnahmebehandlung findet ein ausführliches Gespräch statt, bei dem wir auf den Stühlen sitzen. Für die folgenden Begegnungen überlasse ich es den Klientinnen und Klienten, wo sie beginnen wollen. Der Ablauf der Begegnung ist dann in der Regel folgender: Die eingangs von mir gestellte Frage nach dem Anliegen gibt der Person die Möglichkeit, ihre Wünsche zu äußern. Wenn es mir angebracht erscheint, folgt nun die oben beschriebene Übung. Daraus ergibt sich entweder eine psychoenergetische Vertiefung oder wir schließen direkt die Shiatsu-Behandlung an. Beim Übergang von der psychoenergetischen Phase ins Shiatsu stelle ich einen Bezug zur Ausgangslage her und rekapituliere kurz den Ablauf. Der Abschluss der Shiatsu-Behandlung geht einher mit einem Rhythmuswechsel bei dem ich

an einer Körperstelle verweile. Nach dem Anschlagen des Glockenspiels verlasse ich den Raum und überlasse die Klientin oder den Klienten für einige Minuten sich selbst. So haben sie Gelegenheit, in ihrem Tempo abzuschließen und aufzustehen. Der administrative Teil findet dann in einem anderen Raum statt.

2.6 Praxisbeispiel

Der folgende Fallbericht eignet sich gut, um die Verbindung der verschiedenen Elemente aus der Psychoenergetik mit dem Shiatsu darzustellen. Aus der Übung zur Entwicklung des Spürbewusstseins entsteht eine kleine Leibimprovisation sowie eine Entmischung in Form eines Dreiecksrituals. Vom Shiatsu sind hier nur die wesentlichen Schritte im Kontext dieser Verbindung protokolliert. Der Bericht bezieht sich auf meine jüngste Klientin im Erhebungszeitraum. Sie bewältigte ihre Problematik in wahren Schnellzugstempo, was ich bei Kindern und jungen Erwachsenen öfters beobachte. Die Therapie dauerte ganze drei Begegnungen.

Die erste Begegnung: Brigitte F.¹⁴ ist 19 Jahre alt und hat vor kurzer Zeit ihr Studium angefangen. Sie hat ein fröhliches Gesicht, Sommersprossen auf der Yangseite der Arme, wobei die Yinseite in Relation dazu sehr bleich ist. In ihrer Stimme ist freudige Erregung wie unter einer Decke erstickt. Bemerkenswert für ihr Alter ist das überaus anhängliche Verhältnis zur Mutter. Brigitte sagt denn auch wiederholt: „Wir machen uns Sorgen!“ „Es hat uns beunruhigt.“ Sie kommt auf Anraten ihrer Mutter, die über eine meiner Klientinnen vom Shiatsu erfahren hat. Brigitte leidet seit ihrem fünfzehnten Lebensjahr an massiver, nun chronifizierter Bronchitis. Begonnen haben die Schwierigkeiten mit einer Lungenentzündung. Es ist ein trockener Reizhusten, der am Abend schlimmer ist als am Morgen, wo sich jeweils etwas Schleim löst. Brigitte geht mehrmals am Tag auf die Toilette, wobei sie aber eher verstopft ist. Der Husten ist seither jeden Herbst wiedergekommen und sie hat regelmässige Antibiotika-Kuren hinter sich. Während der Übung spürt sie ein Kratzen in der Lunge. Sie berührt dabei mit den Fingerspitzen der linken Hand den Rand des Sternums. Ich lade sie ein, in der Selbstberührung zu bleiben und nachzuspüren.

Worauf sie sagt: „Durch die Wärme löst sich etwas.“ Brigitte hat eine ganz einfache und direkte Art, den vorgeschlagenen Interventionen zu folgen und spürt auch auf diese Weise nach. Für das anschließende Shiatsu starten wir in der Bauchlage, wo ich mich durch Kyo und Jitsu leiten lasse. In der Rückenlage ergibt der Befund am Hara ein allgemeines Jitsu, wobei die ‚Nieren‘-Zone kyo ist (Wph. ‚Wasser‘ hervorgebracht vom ‚Metall‘) und die ‚Gallenblasen‘-Zone jitsu (Wph. ‚Holz‘ begrenzt vom ‚Metall‘). Nach der Behandlung meint sie, dass sie sich sehr wohl gefühlt habe. Ich rate ihr, den Konsum von Milchprodukten zu reduzieren.

Die Informationen aus dem Aufnahmegespräch weisen auf eine Thematik im Bereich der Wandlungsphase ‚Metall‘ hin. Analog dazu finden sich auf Körperebene im Lungen- und Dickdarmmeridian die entsprechenden Zeichen in Form der beschriebenen Symptome wie Husten, Kratzen in der Lunge, Verstopfung sowie das wiederholte Auftreten der Beschwerden im Herbst. Die Selbstberührung, bei der sie sich mit den Fingerspitzen den Herzmeridian am Sternum berührt, hat eine lösende Wärmewirkung (‚Feuer‘). Im Hara zeigt sich dann das ‚Holz‘, die Mutter des ‚Feuers‘, in einer Jitsukondition (freudige Erregung unter einer Decke), die Brigitte nun durch die Selbstberührung bereits etwas reguliert hat.

Die zweite Begegnung findet drei Wochen später statt: Wir sitzen auf den Stühlen. Es geht Brigitte gut. Nach einer Erstverschlimmerung war der Husten weg. Sie möchte gerne, dass es so bleibt und der Husten nicht wiederkommt. Bei der Übung sagt sie: „Jetzt wo ich davon spreche, spüre ich schon die Lunge am stärksten, so als würde sie zusammengezogen und eingengt. Etwas drückt da von innen nach außen.“ Sie berührt sich wiederum im Sternumbereich. Es gelingt ihr auch während des Gesprächs gut, im spürenden Kontakt zu bleiben. Sie berührt sich mit den Fingerspitzen rund um das Sternum und reibt ganz sanft auf und ab. Ich frage, ob ihr etwas (zu ihrer Empfindung) einfällt. Sie erzählt von einer Kollegin, die mit ihr zusammen angefangen hat zu studieren und jetzt abgesprungen ist. Ich frage sie: „Was löst das in dir aus?“ Sie spürt eine gewisse Bewunderung für ihre Kollegin



und auch Neid. Ich lade sie ein, der Seite in ihr, die auch abspringen will, nachzugehen. Sie spürt nach und benennt die Angst, darüber nachzudenken. Sie möchte es auch lockerer haben, sich freier fühlen und draußen in der Natur sein. Aber da ist ihre strenge Seite. Ich frage: „Wie geht es der?“ Sie sagt nach einer Weile: „Die ist traurig und hat Angst, nicht genügend ‚groß‘ zu sein, um die Lockere in Schach zu halten.“

Ich schlage vor, mit Hilfe von zwei Kissen diesen beiden Tendenzen einen Platz irgendwo im Raum zu geben. Das eine Kissen steht für die ‚Lockere‘, das andere für die ‚Strenge‘. Es wird Brigitte im nun folgenden Ablauf schnell deutlich, dass die ‚Strenge‘ davon abhängig ist, dass die ‚Lockere‘ genügend Raum bekommt, weil diese die ‚Strenge‘ auch nährt. Das zu merken, gefällt der ‚Strengen‘ zuerst nicht so. Die ‚Lockere‘ wiederum lässt sich von der ‚Strengen‘ sofort an den Rand drücken. Was braucht es? Brigitte findet, die Beiden sollten zusammenarbeiten. Dritte Position. Gemeinsam erarbeiten wir einen Zeitplan, wo das strenge Studium, aber auch das Vergnügen ihren Platz bekommen. Zum Abschluss spürt Brigitte viel Leichtigkeit und Zuversicht bei der ‚Lockeren‘ und Nachdenklichkeit bei der ‚Strengen‘. Die Lunge reagiert, Brigitte atmet auf. Ich lade sie ein, das Zeitkonzept zu testen und auszuwerten, indem sie die beiden Kräfte regelmässig auf ihre Befindlichkeit hin befragt.

Hier zeigte sich das Energiesignal in der Beschreibung der stärksten Empfindung: Es ist der Drang nach Ausdehnung und die gleichzeitige Antitendenz im Zusammenziehen der Lunge. Ich bin in Resonanz mit der Expansionslust, die hinter der Trauer, Isolation und dem Druck der ‚Strengen‘ steckt. Während der Arbeit mit den Kissen in der dritten Position beziehe ich mich aktiv und lösungsorientiert auf die Situation, die sie im Rahmen des Studiums schildert. Das Aufstellen eines Zeitplans reguliert mit Hilfe der Holzenergie (Planung) das erstarrte ‚Metall‘. Indem durch das Einrichten von Zeit-Zyklen die Mitte (‚Erde‘) beweglicher gestaltet wird, erfährt das ‚Metall‘ eine Verlebendigung und Neustrukturierung. Die Selbstberührung im Sternbereich stimuliert die ‚Feuermeridiane‘, was zu einer expandierenden Energiebewegung führt und die angerufene ‚Mutter-Erde‘ nährt. Diese Eigenberührung entstand spontan, nachdem Brigitte das Energiesignal als „Klopfezeichen“ aus der Lunge spürbewusst wahrgenommen hatte.

Bei der dritten Begegnung sagt Brigitte, dass ihr die Arbeit der letzten Begegnung sehr geholfen habe. Das psychoenergetisch ergänzte Shiatsu scheint ihr dabei geholfen zu haben, eine energetische Entgleisung aus den Wirren der Adoleszenz aufzuspüren und zu regulieren. Sie spürt nun immer wieder den beiden Kräften nach und hat viel „Power“. Nach dem kurzen Gespräch beginnen wir mit der Shiatsu-Behandlung. Brigitte rief noch einmal an, um einen weiteren Termin abzusagen. Es gehe ihr gut und sie würde sich melden, wenn sie wieder Shiatsu brauchen sollte. Von einer zufälligen Begegnung weiß ich, dass der Husten auch über ein Jahr später nicht mehr wieder gekommen ist.

3 Die Untersuchung und Auswertung

In meiner Untersuchung unterscheide ich vier Begegnungsformen mit inhaltlich und formal zunehmendem psychoenergetischem Anteil. Die erste Begegnungsform ist das klassische Zen-Shiatsu. Bei der zweiten Begegnungsform wird die Person mit Hilfe der oben beschriebenen Übung aktiv in das energetische Geschehen mit einbezogen. In der dritten Begegnungsform geschieht eine 10 bis 30 Minuten dauernde Vertiefung von Selbstberührungen und Gebärden in psychoenergetischer Weise. Die vierte Begegnungsform bezeichnet eine ausschließlich psychoenergetische Begegnung entlang der Spur der Energiesignale.

Im Mittelpunkt meiner Untersuchung stehen Fragen zur inhaltlichen Qualität der Begegnungen unter dem Einfluss der psychoenergetischen Elemente, zu energetischen Analogien der beiden Methoden, zur Erfahrung der Klienten mit der Übung und zum quantitativen Anteil der vier Begegnungsformen. In dieser Zusammenfassung beziehe ich mich hauptsächlich auf die Auswertung der Ergebnisse aus der letzten Fragestellung: Wie war der quantitative Anteil der vier Begegnungsformen? Dazu wurden alle Therapiestunden chronologisch erfasst und einer der vier Begegnungsformen zugeordnet. In die Auswertung flossen zusätzlich die persönlichen Daten der Klienten, Behandlungsmotiv und Therapiedauer, sowie der Begegnungsrhythmus mit ein. Insgesamt fanden in der Erhebungszeit 202 Begegnungen mit 30 Personen statt, 27 Frauen und 3 Männer im Alter von 19 bis 71 Jahren.

Die 202 Begegnungen verteilten sich wie folgt auf die vier genannten Begegnungsformen: 34% waren konventionelle Shiatsu-Behandlungen. Bei 50% der Begegnungen konnte ich zu Beginn die kleine psychoenergetisch orientierte Übung einflechten. Eine Vertiefung mit psychoenergetischen Elementen geschah bei 12% und eine rein psychoenergetische Begegnung entstand bei 4%. Insgesamt kamen bei 66% der Begegnungen psychoenergetische Elemente zur Anwendung. Die Untersuchung brachte zwei Gruppen mit deutlich unterscheidbaren Behandlungsmotiven ans Licht. Die erste Gruppe setzte sich wie folgt zusammen:

Acht Personen hatten keine schwerwiegenden Beschwerden, sondern gaben als Grund für die Therapie Prophylaxe oder Rekonvaleszenz an. Bei ihnen ereignete sich die psychoenergetische Erweiterung praktisch nicht, oder höchstens dann, wenn sich im Behandlungszeitraum ein existenzieller Wandel ereignete. Hier überwog die klassische Shiatsu-Behandlung, teilweise verbunden mit der Übung. Bei niemandem aus diesem Bereich entstand eine rein psychoenergetische Begegnung. Diese Tendenz setzte sich fort bei den acht Personen, die aufgrund einer akuten Symptomatik oder einfacher körperlicher Beschwerden in die Therapie kamen. Die psychoenergetische Erweiterung ereignete sich also praktisch ausschliesslich bei den 14 Menschen der zweiten Gruppe, die mit chronifizierten Beschwerden physischer und/oder psychischer Art (12 Personen) oder einem psychosozialen Syndrom in die Shiatsu-Therapie kamen. Mit drei Ausnahmen durchlebten sie in der Zeit zusätzlich auch einen ein- oder mehrfachen existenziellen Wandel. Sieben der insgesamt acht ausschließlich psychoenergetischen Begegnungen fanden mit Personen aus dieser Gruppe statt. Anders verhielt es sich mit der Übung.

Sie verteilte sich ohne ersichtliche Priorität je zur Hälfte auf die beiden Gruppen. (50/51). Wie war der Zustand der 17 Personen, die hauptsächlich vom psychoenergetisch ergänzten Shiatsu berührt wurden, nach der Erhebungszeit? Bei 10 Personen entwickelte sich der Prozess hin zu einer deutlichen Besserung der körperlichen und seelischen Befindlichkeit, auch wenn dabei nicht alle sozialen, physischen oder psychischen Schwierigkeiten gelöst waren.

Bei zwei Personen blieben die chronischen Beschwerden praktisch unverändert, bei einer Person nahmen die Beschwerden zu. Bei zwei Personen waren die akuten körperlichen Symptome verschwunden. Zwei Personen kamen zum Entscheid, dass sie sich aufgrund ihres physischen Zustands zuerst in medizinische Behandlung begeben müssten.

3.2 Eine fruchtbare Verbindung

Aus der Untersuchung ziehe ich folgende Schlüsse: Eine einfache, aber wirkungsvolle Ergänzung zum Shiatsu bildet die

oben erwähnte kleine Übung. Sie hat sich als schlichtes, psychoenergetisch inspiriertes, pädagogisches Instrument erwiesen, das sich gut in den Behandlungsablauf einfügt. Sie unterstützt die Selbstwahrnehmung und macht wach für die eigenen leiblichen Zustände. Das ist förderlich für die Gesunderhaltung, ein zentrales Anliegen im Shiatsu.

Die Untersuchungsergebnisse zeigen weiter, dass die Verbindung mit psychoenergetischen Elementen nicht beliebig geschieht, sondern offenbar nur da, wo sie für die energetische Regulation notwendig und hilfreich ist. Betroffene Klientinnen und Klienten lernen dabei die vom Lebensfluss weitgehend abgetrennten, in sich geschlossenen, sich wiederholenden komplexhaften Muster selber wahrzunehmen und zu unterbrechen. So beginnt die darin gebundene Lebensenergie wieder frei zu fließen. Auf diese Weise wandeln die energetischen Muster nicht nur „zufällig“ sondern spürbewusst, was für den Umgang mit chronifizierten Beschwerden enorm hilfreich ist.

1 MASUNAGA Shitsuto, OHASHI Waturu: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu Wien: O. W. Barth Verlag, 1985

2 Diese Entwicklung stellt SCHELLENBAUM dar in seinem 1992 erschienen Buch: Nimm deine Couch und geh!

3 Siehe auch: <http://www.leib-psychotherapie.de/> - Aus dem Internet am 2005-07-08

4 Siehe auch: <http://www.iokai-shiatsu.de/tradition/masunaga.html> - Aus dem Internet am: 2004-08-25

5 Siehe auch: <http://www.ohashiatsu.org/> - Aus dem Internet am 2004-08-26

6 Siehe auch: http://www.shiatsu-austria.at/magazin/magazin_61.htm - Aus dem Internet am: 2005-06-29

7 Siehe auch: <http://www.seitai.de/> - Das Erbe eines „Ki-Giganten“ Aus dem Internet am 2005-06-30

8 DUDEN, Fremdwörterbuch 5.Aufl. 1989, S. 218

9 MÜLLER L. u. A (Hrsg.): Wörterbuch der Analytischen Psychologie. Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag, 2003

10 MÜLLER L. u. A (Hrsg.): Wörterbuch der Analytischen Psychologie. Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag, 2003

11 Ab 2006 biete ich für interessierte Shiatsu-TherapeutInnen eine Einführung in die ‚Übung‘ an.

12 Ein energetisches Ungleichgewicht besteht unabhängig davon, ob ein Zustand positiv (Freude) oder negativ (Ärger) erlebt wird.

13 MÜLLER L. u. A (Hrsg.): Wörterbuch der Analytischen Psychologie. Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag, 2003

14 Selbstverständlich sind alle Lebensdaten soweit verfremdet, dass die Anonymität gewährleistet ist.

Doris Spörri (1956) ist Sozialpädagogin, Shiatsu-Therapeutin und Psychoenergetikerin. Sie bietet ihre Begleitung seit 1987 im Raum für Energiearbeit in Winterthur-Schweiz an. Und gibt Kurse am ESI. Kontakt: doris.spoerri@tiscali.ch.

Richtigstellung

Artikel über die Antiken Punkte von Katharina Sabernig im Heft Nr.42

Manche haben sich vielleicht verzweifelt gewundert: manche der beschriebenen Antiken Punkte im Text waren in der Tabelle nicht nachvollziehbar. Bei der Übermittlung der elektronischen Daten hat sich die Tabelle leider verschoben. Der vollständige und richtige Artikel ist auf der Homepage www.shiatsu-austria.at zu finden oder in noch etwas ausführlicherer Fassung im Buch „Tiger bändigt Drachen“ von Katharina Sabernig, Bacopa Verlag

