

von Wilfried Rappenecker

Selbstschutz im Shiatsu

Antwort von Wilfried Rappenecker auf Monika Schweißfurth

Ich möchte Monika Schweißfurth's Ausführungen zustimmen. Wegen der Wichtigkeit dieses Themas habe ich vor ca. 20 Jahren den erwähnten Artikel „Wenn Shiatsu keine Freude mehr macht“ geschrieben, der auch heute noch sehr aktuell ist. Ihr könnt ihn hier herunterladen: <http://www.schule-fuer-shiatsu.de/shiatsu/veroeffentlichungen/deutsche-artikel.html>

Ergänzen zu Monikas Artikel möchte ich hier noch, dass Shiatsu-PraktikerInnen und -TherapeutInnen durchaus auch von Burnout bedroht sind. Für sie gilt das gleiche wie für alle Menschen, die engagiert mit anderen Menschen arbeiten, seien es Körper- oder Psychotherapeuten, Lehrer, Krankenhauspersonal u.v.a.m.: sie können sich ausbrennen.

Wir müssen also auf uns achten. Wie Monika richtig schreibt, sollten wir Sorge tragen, dass wir unsere Grenzen immer beachten und ggf. auch verteidigen, v.a. gegen unsere eigenen Wünsche, unseren Klienten mehr zu geben als wir sollten. Für unsere eigene energetische Ausrichtung ist es sehr hilfreich, ein oder zwei Übungssysteme wie Tai Qi, Yoga, Meditation, Qi Gong, Aikido u.v.a. regelmäßig zu praktizieren.

Wichtig ist auch, dass wir im Resonanzraum („therapeutischer Raum“) mit dem Klienten bei aller entstehender Nähe und Intensität immer eine klare Distanz und Weite zu unseren Klienten wahren. Die „Innere Technik der Ausdehnung und Aufrichtung“ ist hier u.a. sehr hilfreich. Den immer noch recht populären Wunsch nach Verschmelzen sollten wir vollständig aufgeben; in der Resonanz kommen wir dem anderen Menschen wirklich nah genug.

Gleichzeitig möchte ich sehr empfehlen, keine allzu große Angst davor zu haben, Symptome unserer Klienten zu übernehmen! Dies ist ein normales Phänomen im therapeutischen Raum. Wichtig ist allerdings, dass wir es erkennen, wenn

es geschieht, uns klar entscheiden, dass das nicht unser Symptom ist, und dass wir unseren Körper, unser „System“ aufmachen und es gehen lassen. Wichtig ist auch, dass wir unsere Grenzen erkennen und auch akzeptieren, und dass wir nur so viele Behandlungen geben, wie es im Augenblick für uns gut ist. Die eigene Körperpräsenz durch regelmäßige Praxis eines Übungssystems erleichtert das sehr.

Wenn wir in solcher Weise fortwährend aktiv für uns selber Sorge tragen, bestehen – davon bin ich überzeugt – keine großen Gefahren. Ich persönlich glaube nicht, dass Sh. Masunaga, Akinobu Kishi, Sonia Moriceau und Pauline Sasaki relativ früh gestorben sind, weil sie Shiatsu praktiziert haben. Hier spielten ganz individuelle Faktoren eine Rolle. Die Shiatsu-Praxis schützt vor Krankheit nicht. Krankheit und Tod gehören zum Leben dazu.

Es braucht Offenheit und Weite, nicht Angst vor schlechter oder verbrauchter Energie (Jaki). Persönlich gehe ich davon aus, dass es so etwas wie Jaki gar nicht gibt. Ich halte diesen Begriff für eine japanische Fehlinterpretation, wenn auch eine sehr verständliche. Es gibt aus meiner Sicht nur energetische Muster, mit denen unser System wegen relevanter eigener Blockaden nicht gut umgehen kann. Je mehr wir uns aus Angst vor Gefahren von außen innerlich einschließen, umso verwundbarer werden wir.

Darum lasst die Freude rein! Und übernehmt Verantwortung für euch selber und euren Körper, aktiv und für den Rest eures ganzen langen Lebens.

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

Antwort von Ulrike Adams-Zacher

Liebe Monika, Liebe Michaela, Liebe Shiatsu-Kollegen/-innen

ja, das ist ein gutes und wichtiges Thema, welches auch mich früher öfter beschäftigt hat.

Als ich mich vor 22 Jahren in meiner Heilpraktiker-Praxis mit Shiatsu niederließ, war diese Behandlungsform für viele meiner Patienten vollkommen exotisch und ein Rätsel mit vielen Fragezeichen.

Wirkt das denn auch? ... und das kann mich wieder gesund machen? Wirkt das auch bei Krebs?

Ab wann merke ich denn den ersten Erfolg?

Viele weitere solcher Fragen stellten mein Tun in Frage, so empfand ich es. Diese Zweifel und Fragen meiner Patienten waren anstrengend und erschöpften mich.

Das große Feld der Projektionen

Krankheiten sind Ausdruck von Leid und können diesen oft verdrängten Zustand erstmal in der eigenen Wahrnehmung verstärken. Da können uns dann nach einer Behandlung oft Vorwürfe treffen, wie: „Nach der letzten Behandlung ging es mir noch viel schlechter“. „Mein Mann hat gesagt, da gehst Du nicht wieder hin, alles Scharlatanerie“. „Was soll das bringen, ich fühle nichts“

(mein Kommentar: noch nichts ... das kann sich sehr bald ändern)

Körperliche und seelische Beschwerden bilden das große Feld der Projektionen und auch wir sind mit unseren Gegenprojektionen ein Teil davon, auch wenn wir schon viele eigene Therapien hinter uns haben. Der eigene „unbewusste“ Schatten ist immer mit von der Partie. Je mehr wir über unsere eigenen seelischen Schattenanteile wissen, desto bewusster können wir damit umgehen.

Fühle ich mich also z.B. nach einer Behandlung krank oder extrem erschöpft, sei die Frage erlaubt, wie sieht es gerade in meinem eigenen Leben aus? Was belastet mich zur Zeit? Denn auch ich bin nicht frei von Projektionen gegenüber dem Patienten. Es ist sehr hilfreich sich diese Fragen zu stellen oder gemeinsam in einer Supervision mit Kollegen.

Welche Ängste, Depressionen und Sorgen meiner Patienten berühren mich persönlich so stark, dass ich sie mit nach



Hause nehme? Was kann ich persönlich daraus lernen für meine weitere Entwicklung und welche Bewusstseinsprozesse können daraus in mir selbst in Bewegung gesetzt werden? Wo kann ich mir professionelle Begleitung suchen?

Daraus können sich dann neue Lösungsansätze bilden. Was brauche ich als BehandlerIn gerade? Wie kann ich gut für mich sorgen? Was könnte meinen Arbeitsalltag verschönern oder erleichtern? Das kann z.B. eine schöne Blume sein, die ich mir am Morgen kaufe und in den Behandlungsraum stelle. Ihre Schönheit beschenkt mich und erfreut auch meinen Klienten. Wie auch immer ich ein Feld der positiven Energie für mich erschaffe, es wird mich stärken und erfreuen. Ich kann die Möbel umstellen, einen neue Lampe kaufen, den Fouton oder die Liege neu platzieren, mich mit anderen neuen Bild-Motiven umgeben und vieles mehr. Meine kreative Schöpferkraft kann sich entfalten. Oder ich ändere meine Behandlungszeiten und fange zum Beispiel



früher oder später an oder verlängere meine Mittagspause.

Als ich 1992 bei einem Kursus von OHASHI teilnahm, sagte er für mich den unvergesslichen Satz: „Behandle niemals ohne Dich selbst wohl zu fühlen. ENJOY YOURSELF!“

Dieser Satz ist seit damals zu einem meiner Leitsterne geworden. Fühle ich mich wohl, habe ich gut für mich gesorgt, dann habe ich für meine eigene Geborgenheit etwas getan und daraus entsteht auch ein Schutz für mich.

In diesem Sinne wünsche ich auch Euch allen viele solche Leitsterne, die Euch den Arbeitsalltag erhellen und ein beschützendes Gefühl entstehen lassen, in dem Ihr Euch wohl fühlen könnt.

Naturheilpraxis - Ulrike Adams-Zacher
Hamburg
www.atemholen.info
mail@atemholen.info

Ausgebildet bei der unvergesslichen Gaby Kaechele und Adrian Jones

Antwort von Martin Flar

Hallo Monika und Michaela

Ich finde das auch sehr wichtig! Wie kann jemand, der anderen hilft gesund und alt zu werden, es selber auch werden?!! Wie kann Selbstschutz hier helfen?

Ihr hattet um Feedback gebeten – ich habe zwar zum Thema Selbstschutz nicht viel zu sagen, wohl aber einen Gedanken zu „gesund und alt werden als BehandlerIn“.

Erstmal: mir ging es genauso mit Masunaga und seinem frühen Tod. Und in ebenjener Journal-Ausgabe, in der Euer Beitrag steht, sind Nachrufe auf Anja Willendorf und Gaby Kaechele zu finden, eine auch sehr jung (mit 53) und die andere (mit Adrian meine Lehrerin!) bestimmt weit vor der Zeit (Alter weiß ich nicht genau) gestorben.

Jetzt zu meiner Resonanz auf Euer Thema Selbstschutz, meinen Gedanken zum Meta-Thema: gesund und alt werden als BehandlerIn.

Ich kann mir vorstellen, dass für die BehandlerIn ungelöste eigene Traumata, schädliche Identifikationen aus der Kindheit u.ä. eine große Rolle spielen können. Ich glaube, dass solche Traumata Motivationsauslöser sein können, Shiatsu geben zu wollen – und während man versucht, sein eigenes Defizit durch Berührung anderer zu lösen oder zu lindern, nagt es ungelöst an der eigenen Gesundheit!

Adrian hat es im Unterricht einmal beiläufig so ausgedrückt: sometimes people give other people what they need most themselves.

Ich bin selber an diesem Thema dran und finde, dass wir insgesamt in der Ausbildung und der veröffentlichten Shiatsu-Diskussion (im Journal meine ich jetzt) viel zu kuschelig mit uns umgehen. Mike Mandl hatte in einer vorherigen Ausgabe geschrieben, Shiatsu, wäre es selbst ein Klient auf der Matte, sei kraftvoll, aber in einer gewissen spirituellen Gemütlichkeit. Seinen Ruf und Euren Beitrag finde ich wichtige Impulse dafür,

klarer, ehrlicher, fordernder und auch fördernder mit uns selbst umzugehen. Mir ist aber auch klar, dass man Traumata nicht mal eben so in einer Ausbildung mit auflösen kann. Dennoch finde ich es, wie den Selbstschutz, „ein selten angesprochenes Thema“. Zu selten! Ich finde es übrigens schön, dass ihr das Thema Schutz auf zu viel Resonanz mit den Schwingungen des Klienten bezieht. Manche Energieheilungsrichtungen gehen ja von Energieübertragung aus (so wie physisch Wasser von einem Menschen zum anderen fließen würde), das hat mir nie eingeleuchtet, selbst wenn Materie und Energie auf einer bestimmten Ebene kaum trennbar sind. Ich fand die Idee an sich schon negativ, ich müsse mich vor so einer Art negativer Strahlung vom Klienten schützen. Das Modell mit der Resonanz legt die Verantwortung für den Schutz wieder voll in meine eigenen Hände, denn Resonanz entsteht ja in mir, damit kann ich anders umgehen und muss keine unnötigen Mauern dem Klienten gegenüber aufbauen. Shiatsu arbeitet zwar nicht mit Energie-Übertragungen, aber manchmal schien mir, *wenn* das Thema Schutz angesprochen wurde, gäbe es dann plötzlich doch böse Energie vom Klienten, die abzuwehren sei.

Martin Flar Shiatsu – Coaching – Malerei
Hamburg
www.martin-flar.de

Antwort von Eva Fischer

Liebe Monika,

Dein Artikel/Aufruf über Selbstschutz im Shiatsu (Shiatsu Journal) hat mich total begeistert! Ich bin in Ausbildung bei Shiatsu Austria und werde im Herbst meinen Abschluss machen. Zur Zeit gebe ich einmal in der Woche Shiatsu. Ich habe mich dafür in eine Praxis eingemietet und gebe drei Behandlungen in Folge. Nach der 2. Behandlung merke ich schon wie ich körperlich und seelisch erschöpft bin. Nach der 3. Behandlung schleife ich mich eigentlich nur noch mühsam nach Hause und fühle mich auch am nächsten Tag (wie zum Beispiel heute) total erschöpft.

Ich beschäftige mich schon ein seit ein paar Wochen damit. Was mache ich falsch? Was kann ich anders machen? Wie ist meine innere Haltung?

Nicht nur während ich Shiatsu gebe, auch im Alltag. Im Moment bewege ich mich in Richtung Qi Gong, Atemübungen, Meditation. Auf alle Fälle werde ich ab nächster Woche meine Sitzungen auf zwei pro Tag reduzieren. Mal schauen wohin es mich treibt und was sich verändert.

Es würde mir auch gefallen das Thema für meine Abschlussarbeit zu wählen. Ich freue mich schon sehr auf die Beiträge im Journal!

Eva Fischer aus Wien
in Ausbildung bei Shiatsu-Austria