

von Dr. Eduard Tripp

# Selbstschutz: Abgrenzen oder Loslassen?

Antwort auf Monika Schweißfurth

**Verwirrung entsteht oft durch Begriffe, die einer Vorstellungswelt entstammen, die unser Wirklichkeitsverständnis nicht (mehr) adäquat abbildet. Ein Beispiel dazu hat Wilfried Rappenecker in der letzten Ausgabe mit Jaki angeführt, dass er als japanische Fehlinterpretation betrachtet, gibt es letztlich keine schlechte Energie, nur energetische Muster, mit denen wir jeweils besser oder schlechter umgehen können.**

Um uns der Thematik von einer anderen Sichtweise aus zu nähern: In der Psychoanalyse und den aus ihr abgeleiteten Therapiemethoden gibt es das Konzept der Übertragung, das auch in allen Formen von Körperarbeit zu tragen kommt. Von Freud als Problem der TherapeutIn erkannt, hat die „Gegenübertragung im engeren Sinne“ ihren Ursprung in unbewältigten und unbewussten inneren Konflikten und Defiziten der BehandlerIn (projiziert in die Verantwortlichkeit der KlientIn). Die „Gegenübertragung im weiteren Sinne“ hingegen bedeutet die Wahrnehmung von Gefühlen und Haltungen, die in der BehandlerIn durch Struktur und Lebensgeschichte der PatientIn wachgerufen werden. Eine „energetische Grenzüberschreitung“ erfolgt in beiden Fällen nicht.

Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Übertragungsphänomenen ist von grundsätzlicher Bedeutung, ist die eine Form doch (primär) abhängig von der KlientIn, die andere (primär) von der BehandlerIn. Erfahrene TherapeutInnen sind meist in der Lage diese beiden Formen zu unterscheiden und schulden dies vor allem ihrer Kenntnis von sich selbst, die sie durch Reflexion in Selbsterfahrung und anderen das eigene Wesen und seine Stärken und Schwächen offenbarenden Lebenssituationen erworben haben, – und dass sie sich ihre Schwächen und Defizite eingestehen und mit ihnen professionell umgehen können (einerseits verändernd,

an ihnen arbeitend, andererseits berücksichtigend, um das Problem wissend).

Als grundlegende Richtlinie zur Unterscheidung gilt, dass Gegenübertragung, die (vor allem oder ausschließlich) aus dem Mitschwingen mit der KlientIn entsteht, mit dem Ende der Sitzung, mit einer neuen Situation abklingt und ausklingt, so wie eine Schallwelle einer Klangschale. Gegenübertragungen im engeren Sinne allerdings bleiben über die aktuelle Situation hinaus erhalten, beschäftigen uns auch noch in den nachfolgenden Sitzungen und Stunden. Wir träumen von diesen Situationen (und/oder unseren KlientInnen), zeigen also alle Anzeichen einer konflikthaften Auseinandersetzung, z.B. ein langanhaltendes Grübeln über bestimmte Situationen oder auch anhaltende Unsicherheit darüber, das Richtige getan zu haben u.a.m. (nicht zu verwechseln mit einer professionellen Auseinandersetzung und Reflexion der Behandlung, die aber ein völlig anderes emotionales Gewand trägt).

Sollten wir uns also besser abgrenzen? Nein, denn durch Mitschwingen begegnen wir der/dem Anderen emotional, energetisch und letztlich menschlich. Wenn wir nicht bereit sind, mitzuschwingen, dann haben wir uns für den falschen Beruf entschieden und berauben uns eines mächtigen Instruments (siehe die Beschreibungen zu Sat Nam Rasayan im Artikel „Die Wirkung innerer Bilder“ auf [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at) unter „Magazin“ – „Allgemeine Aspekte von Shiatsu“). Andererseits geht es auch nicht um Verschmelzung (oder Identifikation), denn das schießt auf ungesunde Weise über das Ziel hinaus. Mitgefühl ist vielmehr das Schlüsselwort. Begegnung und Berührung (als Form der Begegnung in Gegenseitigkeit) sind das Wesen von Shiatsu. Abgrenzung ist ihr Gegenteil.

Wichtiger als abzugrenzen ist es, dass wir auch wieder loszulassen lernen. Nicht durch Gleichgültigkeit oder eine

sonstige Form fehlender Empathie, sondern dadurch, dass wir uns mit den „Resonanzkörpern“ in uns auseinandersetzen, den konflikthaften Bereichen und Defiziten in uns begegnen lernen, sie erkennen und lösen und/oder auffüllen. Und wenn das nicht oder nicht ausreichend möglich ist, dann sollten wir uns diese Themen möglichst bewusst machen, uns unsere Begrenztheit und unsere Probleme eingestehen und annehmen. Hier, an dieser Stelle ist unter Umständen Abgrenzung – wenn möglich – ein sinnvolles Vorgehen. Wenn ich beispielsweise mit dem Thema Sterben und Tod nicht umgehen kann, im Moment zumindest, warum auch immer, dann macht es Sinn, dass ich möglichst verantwortungsvoll (mir und meinen KlientInnen gegenüber) handle und meine KlientInnen entsprechend wähle, um einer Konfrontation mit dieser Thematik, die ich zur Zeit nicht oder kaum bewältige, so weit wie möglich aus dem Weg zu gehen. Es geht überhaupt nicht darum, perfekt zu sein, vielmehr darum, meine Grenzen und Begrenzungen zu kennen und entsprechend zu handeln.

Deshalb, so paradox es im Kontext des bisherigen Diskurses auch klingen mag, ist das Ziel der Professionalität in der Arbeit mit Shiatsu nicht die Abgrenzung. Im Gegenteil:

Abgrenzung ist Notwehr, wenn ich Schwierigkeiten damit habe, die Schwingung, in die mich die Arbeit mit meiner KlientIn bringt, wieder zu verlassen; wenn ich Schwierigkeiten habe, zu meiner eigenen Schwingung, in meine eigene Mitte zurückzukehren.

Im Mittelpunkt sollte stattdessen die – individuelle – Frage stehen, was mir persönlich hilft, was mich unterstützt, (wieder) in meine Mitte zu finden, zu ihr zurück zu kommen. Und was die Probleme, Konflikte und Defizite (in mir) sind, die mir genau das so schwer machen und die mich womöglich immer wieder aus meiner Mitte bringen ...

Eduard Tripp  
Psychotherapeut und Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria  
[www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)

