von Josef Ernst

Integrative Körpertherapie
Fühlen, (Be)-Handeln, Denken und Sprechen

Shiatsu ist eine besondere Art der Körperarbeit, Berührungskunst und Massage. Der QI-Begriff lässt viele Interpretationen zu: ich versuche es hier mit einer nicht-esoterischen, multifunktionalen, ganzheitlichen Sicht auf die Beziehung zu meinen KlientInnen.

Ganz abgesehen von der Ausstrahlung, die wir durch unsere Wortwahl beim Beschreiben von Shiatsu erzeugen, der Attraktion für potenzielle KundInnen und deren Erwartungshaltungen an unser Shiatsu-Angebot, berührt die Frage nach **gezielter Handlung** (um einen unerwünschten Zustand verschwinden zu lassen) **oder wertfreier Begleitung** den Kern unserer Shiatsu-Auffassung. Seit Beginn meiner Ausbildung musste ich den Widerspruch zwischen der Idee, Kyo und Jitsu auszugleichen bzw. den QI-Fluss zu harmonisieren einerseits und der schnell hingeworfenen Aufforderung „Sei im Augenblick und sei absichtslos“ aushalten. Ich habe bei meinen Shiatsu-LehrerInnen nie die Möglichkeit gefunden, diese Aufgespanntheit zu reflektieren, schnell kam die dritte lästige Aufforderung „nicht denken“. Schön, wenn dieser Zustand erreicht wird – in der Praxis stellen sich mir die Fragen „Was soll ich tun?“ bzw. „Soll ich überhaupt etwas tun?“ immer wieder neu. Oft verhalten wir uns ähnlich HeilpraktikerInnen, MasseurInnen, OsteopathInnen oder PhysiotherapeutInnen und setzen ein uns geeignet erscheinendes Werkzeug wie Dehnen, Halten, Schaukeln, Rütteln, Sedieren, Tonisieren, Reiben bis hin zu ergänzenden Methoden wie Moxa, Schröpfen oder Dioden-Kabel anlegen ein, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen - dabei **wollen** wir immer etwas und **manipulieren** bewusst, je effizienter, desto lieber. Das bedient unsere grundsätzliche Sehnsucht nach Verstehen, Handlungswirksamkeit und Kontrolle und hat auch seine Berechtigung: Klientnnen wünschen sich ja auch meist, dass „Etwas in Ordnung gebracht wird – möglichst schnell noch dazu.“

ABER/AUCH:

Shiatsu öffnet die Möglichkeit für therapeutische Prozesse im Netzwerk von Körper/Sinne, Gefühlen und Gedanken.

Dazu eine kurzer Ausflug zu einer unserer daoistischen Wurzeln: Wu wei bedeutet keineswegs „Nichts Tun“ sondern vielmehr „spontan, mühelos und ohne nachzudenken der Wandlung der Dinge zu entsprechen“. Diese weise Wunschvorstellung von Meisterschaft kommt im Praxisalltag und auch in der Theorie (soweit sie mich gelehrt wurde) mit zwei Verhaltensmustern in Konflikt.

Konflikt-Thema 1: Wir leiten unsere intervenierenden Handlungen von einer diagnostischen Einschätzung ab. Da aber jeder Augenblick ein neuer, unbekannter, einzigartiger ist, hinken wir mit unseren Vorstellungen von der richtigen Handlung dem Leben immer hinterher oder aber wir gehen davon aus, dass unsere KlientInnen in dem Moment statisch gefangen bleiben, in dem wir an ihnen unsere diagnostischen Werkzeuge angewendet haben. Das mag zwar für manifeste Stagnationen, wie einen verspannten Nacken stimmen, Gefühle und Gedanken können sich aber im Moment ändern.

Konflikt-Thema 2: Die meisten Werkzeuge, die mich gelehrt wurden, hatten einen zielgerichteten (manipulierenden?) Charakter (Tonisieren, usw., s. oben). Mein guter Wille zur Absichtslosigkeit und zum Verweilen im Augenblick findet dort keinen Platz. Der entscheidende Hinweis „Lerne soviel du kannst – nimm das Wissen aber während der Shiatsubehandlung selbst nicht wichtig!“ wurde mir nur in sehr verschlüsselter, unverständlicher Form gegeben. Oder aber meine dahingehenden Reflexionsversuche wurden als „zuviel denken“ abgetan und belächelt.

Es gibt eine Alternative zu diesen inneren Konflikten:

Was erlebst du jetzt – in diesem Augenblick?

Was erleben wir während wir Shiatsu machen wirklich und was erlebt die KlientIn? Welche Gefühle kommen

während einer Shiatsu-Behandlung ins Spiel? Für mich hat es sich gelohnt, den Fragen „was spüre ich“ und „was fühle ich“ getrennt nachzugehen, wobei ich einige Widersprüche zu Inhalten, die mir von der Shiatsu-Ausbildung „abverlangt“ worden waren, aushalten musste. Reflexion und sprachlicher Austausch mit meinem Gegenüber im Shiatsu sind für mich nun die Mittel der Wahl. Mit diesem Zugang bin ich in der integrativen Körpertherapie angekommen. Empfindungen, Gefühle und Gedanken begegnen einander in vertrauensvoller und wohlwollender Grundstimmung. Dabei werde ich auch an Punkte geführt, an denen Unsicherheit und andere unerwünschte Gefühle auftauchen. Je mehr davon schon vorher in unser Bewusstsein gehoben und in unser Leben durch Selbst-Erfahrung integriert wurden, desto freier können wir uns in entscheidenden Shiatsu-Augenblicken verhalten und desto mehr Nutzen können unserer KlientInnen aus uns ziehen. Dieser Nutzen muss sich für unsere KlientInnen nicht immer angenehm anspüren! Aber wenn wir ruhig bleiben und mit gutem Beispiel im Annehmen und Durchleben dieser Zustände vorangehen können, werden sich die Dinge gut entwickeln.

zielgerichteter Zugang

Beschreibung

- ich erstelle eine diagnostische Einschätzung (kyo, jitsu, verspannt, etc.) und interveniere in Richtung „besserer/ erwünschter Zustand“
- ich bringe etwas in Ordnung (Ungleichgewicht, Blockade, Muskelverkürzung, Verspannung, Überaktivität, Gelenksblockade, usw.)

Beispiele (zur Verdeutlichung, **NICHT zur Nachahmung**)

- K (= die KlientIn) will weniger Stress haben >> ich komme K’s Wunsch nach und arbeite am Blasenmeridian – zur „Entspannung“
- K klagt über einen Tennis-Ellbogen >> ich bearbeite die häufig betroffenen Meridiane DI und DÜ und löse einige verspannte Muskel unter Zuhilfenahme von Techniken aus Feldenkrais und Faszienarbeit.
- Die K hat Knieprobleme und Übergewicht >> Ich arbeite an den Knien und an den Meridianen, die sich mir im Hara gezeigt haben. Gegen meine Gedanken über Kausalketten bis in K’s Kindheit und K’s bisherigen Lebensweg kann ich mich nur schwer wehren. Manchmal lässt K im Gespräch durchblicken, dass K sich schon immer übergangen gefühlt habe. Ich mache mir Gedanken, wodurch K’s „ICH“ gestärkt werden könnte – vielleicht durch die Arbeit am Milz-Meridian?! Es wird kompliziert – ich fühle mich überfordert. >> K kommt immer wieder, die Beschwerden verändern sich aber nicht. >> ich fühle mich unwohl in diesem Szenario, weil ich „nichts bewirke“.

Handlungen / Techniken

- Ungleichgewichte feststellen
- tonisieren, sedieren
- rocken, dehnen
- schröpfen, moxen
- Energiearbeit jeglicher Art
- Ernährungs-Wissen weitergeben
- Wissen über Gesundheitspflege weitergeben (Ernährung, Dehnungsübungen, Lebensführung usw.)

begleitender Zugang

- ich bin einfach da
- ich biete dem oder der KlientIn die Möglichkeit, gesehen zu werden und sich auszudrücken ohne bewertet zu werden.
- Veränderungen dürfen von alleine „aus sich heraus“ stattfinden.

- K will weniger Stress haben – ich gebe K die Möglichkeit, über die Ursachen des Stress zu reflektieren – vielleicht wählt K ihn ja bewusst, weil hohes Einkommen damit verbunden ist.
- K klagt über einen Tennis-Ellbogen >> falls ich Anzeichen für ein unpassendes Verhältnis zwischen Spiel und Leistungserbringung wahrnehme, stelle ich eine entsprechende Frage und lasse mich davon überraschen, was daraufhin passiert. Jedenfalls kann ich nicht wissen, wie das Verhältnis von Spiel und Leistung zu sein hat. Vielleicht möchte K die Schlagtechnik von einem Tennis-Trainer supervidieren lassen.
- K hat Knieprobleme und Übergewicht. >> Ich mache mir Gedanken über die ausgesprochenen Arbeitsaufträge und die unausgesprochenenen Erwartungen, (die ich leider bereitwillig als Arbeitsauftrag annehme), von denen ich meine, dass sie von K an mich herangetragen werden. Manchmal lässt K im Gespräch durchblicken, dass K sich schon immer übergangen gefühlt habe. Ich fühle mich überfordert. Vielleicht ist das der Ausdruck einer Übertragungsreaktion? Nützt es der Behandlung, wenn meine Überforderung mit jener von K in Resonanz kommt? >> Ich reflektiere meine Überforderung und versuche den Arbeitsauftrag mit K zu klären und zu vereinfachen. Ob und wie das K nützen wird, kann ich im Vorhinein nicht ermessen, aber es verhilft mir selbst zu mehr Klarheit und Sicherheit und erleichtert mir meine Arbeit.

Handlungen / Techniken

- aufmerksam zuhören, ohne zu bewerten oder Schlüsse zu ziehen
- achtsam berühren
- den Bewegungen im Gewebe mit den Händen und Fingern lauschen
- offene Fragen stellen
- eigene Gefühle wahrnehmen, reflektieren und annehmen
- die Gefühle der Klientin vorurteilsfrei wahrnehmen und mit Gutem Beispiel beim Annehmen derselben vorangehen

Erschöpfung oder andere unerwünschte Phänomene stellen sich meist dann in der PraktikerIn ein, wenn sich irgendwo Unklarheit eingenistet hat: Unklarheit im Arbeitsauftrag, Unklarheit in der eigene Handlungs-Kompetenz, Unklarheit in der Beziehung zum Klienten, Unklarheit im Arbeitsmodell, Unklarheit im Weltbild.

Wollen wir Qi gezielt beeinflussen oder Menschen in ihrer Entwicklung mit integrativer Körpertherapie begleiten?

Diese Frage hat keinen Entweder-Oder-Charakter. Beides ist möglich, sinnvoll und kann ein Beruf sein. Aber es ist günstig, wenn wir diese Ansätze klar unterscheiden können. Es wäre ein wichtiger Baustein zum Selbstschutz und zur eigenen Mitte, und die Gesellschaft und ihre Entscheidungsträger hätten größere Chancen uns zu verstehen.

Literatur:

1 vgl. Shinsho-Shiatsu von Tetsuro Seito

2 vgl Duden: manipulieren =

1 (bildungssprachlich) durch bewusste Beeinflussung in eine bestimmte Richtung lenken, drängen

2 (bildungssprachlich) Manipulationen bei etwas anwenden

3 (bildungssprachlich) geschickt handhaben, mit etwas kunstgerecht umgehen

4 (bildungssprachlich) bestimmte Handgriffe an jemandem, etwas ausführen, hantieren

5 (bildungssprachlich) mit bestimmten Handgriffen an eine bestimmte Stelle bringen

3 s. Seminare und Methoden der energetischen Diagnostik.

4 Als einzige Ausnahme fällt mir das „Halten“ ein.

5 Peter, O., Was fühlst du, jetzt in diesem Moment?, Shiatsu-Journal 87/2016

6 **spüren** betrifft meine Sinne, beim Shiatsu vorzugsweise den Tastsinn, vgl. Bo Shin, Bun Shin, Mon Shin, Setsu Shin

7 **fühlen** meint eine innere Befindlichkeit

8 z.B.: „du sollst im Hara ein Kyo spüren“

9 kaum eine konkrete Situation kehrt wieder, ich habe es also meist mit unbekannten Dingen zu tun.

DI Josef ERNST, qualified shiatsu-teacher (ÖDS)
www.shiatsu-dialog.at
www.vitalliving.at