

Shiatsu in der Psyche Körperarbeit auf allen Ebenen

von
Bernd Martinschitz

Übersicht

Gleich zu Beginn gilt es festzuhalten, dass die Abgrenzung und isolierte Betrachtung von Körper und Geist natürlich eine Unmöglichkeit darstellt, da sich beide in einem Yin/Yang-Verhältnis befinden und sich in ständiger Interaktion bewegen.

Es ist auch schwer möglich eine schulmedizinische Diagnose energetisch zu erfassen, da sich jede Krankheitsform als äußerst individuell versteht und sich kaum in ein einengendes Muster schließen lässt.

Betrachten wir trotzdem zuerst den schulmedizinischen Ansatz und damit die verschiedenen Erkrankungstypen.

Hierfür wurde von der WHO eine sogenannte ICD-10-Klassifikation geschaffen, um die verschiedenen Arten von Persönlichkeitsstörungen einzustufen. Bei näherer Betrachtung erweist sich diese Einteilung aber als wahrer Dschungel und veranschaulicht nur, wie ohnmächtig viele Therapeuten psychischen Krankheiten gegenüberstehen.

Viel zu oft und zu schnell werden Psychopharmaka verabreicht, weil dies ja bekanntlich die einfachste und auf kurze Dauer gesehen die wirkungsvollste Methode darstellt. Dass mit diesem Umgang der bereits erkrankte Mensch noch zusätzlich zu einem Suchtoper werden kann, wird wenig bis gar keine Aufmerksamkeit geschenkt.

Kurz erklärt zählen zu den leichteren Formen psychischer Erkrankungen die Depression, die Angst- bzw. Panikstörung, ADHS, Stress- bzw. Suchterkrankungen, psychosomatische Erkrankungen, Zwangserkrankungen etc., wobei die Schizophrenie, die Borderline-Störung, die Multiple Persönlichkeitsstörung etc. zu den schweren Formen zählen.

Übergeordnet teilt die klassische Medizin psychische Erkrankungen in zwei übergeordnete Gruppen ein: Neurosen und Psychosen. Während der Betroffene bei Neurosen sozusagen das Denken und das Bewusstsein behält, kommt es bei Psychosen zum völligen Kontroll- und Realitätsverlust. Psychotische Anfälle lassen den Erkrankten in tiefe Abgründe stürzen, was zu völliger Handlungsunfähigkeit bzw. zu schlimmsten Gewaltausbrüchen führen kann. Im körperlichen Bereich können Störungen der Motorik entstehen, die von einer Starre bis zu extremer Unruhe reichen.

Mit diesen etwas einfachen und kurz erklärten Diagnosebildern wagen wir uns nun in den energetischen Betrachtungsbereich vor.

Energetik

Neben den Elementen und den Meridianfamilien ist meines Erachtens gerade in feinstofflicheren bzw. geistigen Bereichen wichtig zu erkennen, welche Ebenen betroffen sind bzw. aus welcher Ebene die Erkrankung dringt. Die erste Ebene, die auch die niedrigste Schwingung ausdrückt, ist die körperliche Ebene. Energetisch unterversorgte Nahrungsmittel, Nährstoffdefizite,

Bewegungsmangel oder körperliche Überarbeitung bzw. Übertraining im Leistungssport können hier Auslöser einer psychischen Störung sein und sich als Depression oder Angststörung manifestieren.

Shiatsu in diesem Bereich sollte auch körperlich orientierter sein, die Holz/Erd-Achse steht dabei oft im Vordergrund.

Natürlich ist es auf dieser Ebene erforderlich, neben Shiatsu auf die Ernährung und die Nährstoffzufuhr einzugehen. Der Körper sollte auch durch individuell angepasste Bewegung (moderates Ausdauertraining, Körperübungen etc.) bzw. durch Erholungsphasen wieder zu seinem Gleichgewicht finden.

Die nächste Ebene, die sich als Schicht um die körperliche spannt, ist die emotionale Ebene. Die Schwingung ist feinstofflicher, aber mit geschultem Auge noch gut wahrnehmbar.

Auslösende Faktoren sind demnach auch feiner und können sich durch geistige Überarbeitung, Schockzustände, permanente Äng-



ste, Beziehungskrisen etc. im psychopathologischen Bereich manifestieren.

Im Shiatsu gilt es der Feuer/Wasser-Achse bzw. der zweiten Meridianfamilie besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Arbeit ist feiner und weicher; entgegengerichtete Visualisierungen können zum Einsatz kommen. Hier ist auch das Aufgehobensein des Klienten äußerst wichtig - das Gefühl von genügend Raum und Zeit sollte vermittelt werden. Über die Emotional-schicht zieht sich als dritter Körper die Mentalebene. Die Schwingung dieser Ebene ist höher und feiner, als die der emotionalen Schicht. Diese Ebene kann auch als älteste bzw. als die am weitesten zurückliegende Ebene umschrieben werden.

Wenn es auch plötzlich zum Ausbruch einer psychischen Erkrankung kommt, können lang verdrängte Kindheitstraumata, körperlicher und sexueller Missbrauch, Konflikte in der Erziehung oder Missstände in näherer Vergangenheit als auslösende Faktoren in Frage kommen. Oft bringt nur ein emotionaler Gefühlsausbruch das sogenannte Fass zum Überlaufen.

Shiatsu in diesem Bereich sollte sehr einfühlsam und weit sein. Das Gespräch bzw. das Erzählen-lassen steht hierbei fast mehr im Vordergrund. Auch sind Erdung und stilles Zuhören wichtige Begriffe für die therapeutische Arbeit.

Krankmachende Substanzen müssen wieder wach gemacht und sanft an die Oberfläche geholt werden. Das Annehmen, Loslassen bzw. Transformieren der schmerzhaften Erinnerungen haben große Bedeutung und müssen mit weitem Herzen zwischen Praktiker und Klienten geschehen.

Je länger die auslösenden Faktoren einer Erkrankung zurückliegen, desto feiner wird ihre Stagnation und desto geduldiger

sollte der Genesungsprozess angenommen werden. Natürlich kommt es immer wieder vor, dass auch alte Muster schnell aufgelöst und transformiert werden können - dies erfordert aber auch ein gut entwickeltes Bewusstsein des Klienten bzw. eine Bereitschaft zur Veränderung. Shiatsu im geistigen Bereich benötigt sehr viel Zurückhaltung und Geschehen-lassen-können zwischen Geben und Bekommen - dies ist unbedingt zu akzeptieren und mit in die Arbeit einfließen zu lassen.

Die vierte Ebene ist die spirituelle oder ätherische Ebene. Sie ist als große Grenze zu verstehen - als Grenze zwischen Körper und Seele, zwischen Tod und Geburt, zwischen Energetik und Esoterik. Viele Praktiker klammern diesen Bereich aus und haben ihn bewusst aus ihrem Arbeitsfeld genommen, weil hier absolut nichts Greifbares mehr existiert.

Beginnt man sich aber diesem Bereich anzunähern, langsam zu öffnen, kann Großes wahrgenommen werden und Großes geschehen. Die Energien dieser Ebene können sodann stetig bewusster werden und in unsere Arbeit miteinfließen.

Es ist ein äußerst meditatives Shiatsu, das in diesem Bereich Anwendung findet. Es ist als eine Interaktion mit der Seele zu verstehen und ist zugleich ein Bereich, wo geistiges Heilen verständlich gemacht wird.

Große Shiatsupraktiker, wie z.B. Ryokyo Endo oder Cliff Andrews, nehmen diese Auraebene bereits materiell wahr und arbeiten bewusst mit bzw. in diesem Feld.

Hier ist es besonders wichtig, sich vor der Behandlung auszurichten auf jenem weiten Raum, auf die Seelenschicht des Klienten und sich zu öffnen, im meditativen Geben, diese Ebene zu erfahren, um sie sanft in das Bewusstsein zu heben.



Wir begeben uns also hinein in das Wasser-Element, betreten die Weite des Nierenmeridians und versuchen uns darin treiben und ufern zu lassen.

In Phasen des Behandeln können spontan Bilder wahrgenommen werden, die es gilt danach in einem Gespräch manifest zu machen, zu klären und zu deuten.

Diese Bilder können oft Traumata aus vergangenen Inkarnationen bedeuten, die den Geist und den Körper bzw. den freien Fluss der Energien in diesem Leben beeinträchtigen.

Ich bin davon überzeugt, dass Arbeit in diesem Bereich in jener Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnen wird, in einer Wandlungsphase vom Yang zum Yin.

Was jene Arbeit jedoch so erstaunlich macht, ist - und ich durfte es schon einige Male erfahren - dass auch lang bestehende Disharmonien in kürzester Zeit aufgelöst werden können. Sind karmische Strukturen einmal ins Bewusstsein geholt worden, besteht die Möglichkeit diese heilsam aufzuarbeiten - natürlich nur, wenn auch der Klient Bereitschaft und Tiefe zeigt.

Man beginnt hier auch zu erkennen, dass viele psychische wie auch körperliche Beeinträchtigungen - auch wenn man sie beispielsweise der Kindheit zugeordnet hat - eigentlich Verknüpfungen zu vergangenen Inkarnationen bedeuten.

Dies zeigt auch, wie überaus wichtig es ist, sich diesem Bereich zu nähern und Shiatsu anders zu erfahren.

FALLBEISPIEL - Arbeit im Mentalbereich

Frau T. betritt meine Praxis. Sie hatte - bevor wir den Termin fixieren konnten - bereits dreimal in größeren Abständen angerufen und sich über die Wirkungsweise von Shiatsu erkundigt.

Im Vorzimmer hatte sie zuvor die Balkontür geöffnet, um sich mit Frischluft zu versorgen und war ständig auf und ab gegangen.

Sie halte Räume, in denen das Fenster geschlossen ist, kaum aus, sagte sie, während sie mir die Hand gab.

Ihre Haare waren schwarzgrau und unfrisiert, ihre Körperspannung war hoch und ihr Blick schien den meinen nicht wahrzunehmen bzw. zu durchdringen. Ich bat Frau T. sich hinzusetzen, während ich ihr ein Glas Wasser einschenkte. Sie begann gleich zu erzählen, dass sie bereits seit einem Jahr krank sei und dass zwei Ärzte diagnostiziert hätten, dass sie unter Depressionen leide. Gleich anschließend haben sie sie auf Medikamente eingestellt. Obwohl sie immer gegen Psychopharmaka gewesen sei und sehr gesund gelebt hatte, sah sie die medikamentöse Behandlung damals als einzigen Ausweg.

Sie hatte bereits alles erprobt, von Diäten gegen Nahrungsmittelallergien, Nährstoffanalysen, Akupunktur bis zum vollständigen Austausch ihrer Amalgamfüllungen gegen keramische - alles habe ihr nicht das Geringste gebracht und sie noch tiefer in die Verzweiflung stürzen lassen. Auch mit den Medikamenten sei es ähnlich, sie hätten ihr Anfangs gut geholfen, doch nach ihrem letzten Tief, das das schlimmste bisher war, sehe sie keinen Ausweg mehr.

Der Körperbau von Frau T. ist sehr holzig. Ihr Yin ist stark erschüttert und kann das Yang nicht mehr stützen, was sich als extreme Unruhe, stetiger Redefluss mit gleichzeitigen Weinkrämpfen bemerkbar machte, wobei ihr Blick sich am Boden festzuhalten schien.

Sie gehe fast täglich eine Bergtour, mache einen Lauf oder fahre Rad, erzählte sie, währenddessen fühle sie sich besser, doch danach kommt es immer zu einem schweren Rückfall.

Natürlich hatte sie sich auch vom Kopf bis Fuß durchchecken lassen. Schulmedizinisch war alles in bester Ordnung - sie war völlig gesund, und das Drücken in der Herzgegend, die Magen-



und Rückenschmerzen seien nur psychosomatisch, sagte man ihr.

Frau T. ist gebildet, ernährt sich sehr ausgeglichen und energetisch wertvoll. Sie ist Akademikerin, eine Professorin im Ruhestand, die ihre Arbeit immer gern gemacht habe und sich auch nicht vorstellen kann, dass die Pension mit ihrer Erkrankung in Verbindung stehen könne.

Auch war sie seit etwa 30 Jahren glücklich verheiratet. Neben sportlichen Aktivitäten werden mit ihrem Mann Kurzurlaube und Reisen geplant. Sie fühlt sich in ihrer Ehe sehr aufgehoben und unterstützt.

Ihre Anfälle kamen täglich etwa drei- bis viermal, wobei es keine manisch-depressiven Anfälle waren, sondern schlimme Angst- und Unruhezustände, also Panikattacken, in denen sie Angst habe völlig die Kontrolle zu verlieren, Angst habe sich oder andere mit Gegenständen zu verletzen, Angst habe zu essen, zu schlafen, zu denken.

Sie versteckte sich andauernd im Haus, aus Panik, dass Nachbarn ihre Krankheit bemerken könnten. Auch konnte sie aus diesem Grunde keine Freunde mehr einladen oder treffen, was sie vorher sehr gern getan hatte.

Ihr ganzes Leben also hatte sich verändert. Sie fühlt sich als ein komplett anderer Mensch, erkennt ihr Denken als völlig entartet und schaut auch mit großer Angst in die Zukunft.

Sie leidet massiv unter ihrer Erkrankung. Ihre Verzweiflung treibt sie sogar so weit, dass sie im Selbstmord den letzten Ausweg sieht.

Da ich auch nicht täglich Erfahrungen in diesem Bereich mache, versuche ich mich gut zu erden und Ruhe auszustrahlen.

Ich wusste, dass dies eine lange Begleitung erfordern würde, weil für Frau T. kein Auslöser der Krankheit in ihrer Vergangenheit zu finden war, wo man hätte ansetzen können.

Panikattacken sind einem Ballon gleichzusetzen, in dem - Atemzug für Atemzug - zuviel Luft hineingepresst wird, bis dieser schlussendlich platzt. Gleichsam sind diese Atemzüge als Atemzüge ihrer Vergangenheit zu verstehen. Diese Atemzüge, die den Ballon zum Platzen brachten, gilt es manifest zu machen und langsam aufzuarbeiten.

Behandlungsverlauf

Das energetische Muster war gut einzuschätzen. Das Hara zeigte im Herzbereich starkes Kyo, wobei die Milz leicht in einer

Leere stand. Niere und Leber waren gespannt, die Lunge im Ungleichgewicht. In den ersten Behandlungen stand Vertrauen zu geben im Vordergrund und ich arbeitete mit leichtem Druck, der nicht in die Tiefe ging. Ich versuchte in der emotionalen Ebene zu bleiben und richtete meinen Fokus auf Tiefe, Ruhe und Herz.

Nach den Behandlungen strahlte sie eine gute Entspannung aus und man konnte im Gespräch tiefer kommen. So geschah es, dass sie über ihre Mutter, von der sie sich immer noch nicht abnabeln konnte, zu ihrer Kindheit vorgestoßen war. Auch in ihrer ersten Ehe, in der sie als Frau benutzt und herabgesetzt wurde, waren große Auslöser zu finden. Die Verbindungen zu ihrem ersten Mann musste sie natürlich über ihre zwei Töchter immer wieder leben und erleben. Verstaubten Akten gleich holte sie Erinnerung für Erinnerung aus ihrer Versenkung, um sie endlich aufzuarbeiten. Um diese anzutasten, anzunehmen und aufzulösen war viel Geduld und kraftvolles tragendes Ki erforderlich.

Das Gespräch und die Behandlung nahmen etwa den gleichen Anteil eines 90-minütigen Termins ein. Neben Shiatsu standen auch Körperübungen und geführte Meditationen im Vordergrund. Es entwickelte sich ein tiefes Vertrauen und sie hörte langsam auf von Therapeut zu Therapeut zu laufen, konzentrierte sich stärker und stärker auf sich selbst und nahm immer mehr ihre Eigenverantwortung und die Möglichkeit zur Selbstheilung wahr.

Sie erlernte über Meditationen und Entspannungsübungen immer bewusster in sich selbst hineinzuhören und sich selbst zu erfahren.

Langsam schaffte sie es auch die Psychopharmaka auszuscheiden und sich dem klaren Bewusstsein anzuvertrauen und zu öffnen. Der Nachtschweiß hörte auf, die Verdauung glich sich langsam aus und trotz der vermehrten Träume wurde der Schlaf tiefer und ruhiger. Durch Erklärung und Umgang der energetischen Grundgesetze konnte sie auch Rückschläge leichter akzeptieren und annehmen. Trotzdem war es für Frau T. sehr schwer während eines Anfalls ihren Geist ins Positive zu lenken. Sie war auch oft versucht, wieder rückfällig zu werden und zu Psychopharmaka zu greifen. In dieser Zeit sah sie auch überhaupt keine Besserung ihrer Krankheit, was auch meine Arbeit oft auf eine harte Probe stellte.

Nach etwa 30 Wochen therapeutischer Begleitung hielt ich es für angebracht eine Behandlungspause einzulegen, weil ich empfand, dass Frau T. mit den Ausläufern ihrer Vergangenheit nun alleine klar kommen würde und allmählich auch müsse.

Schlusswort

Dass sich in dieser Zeit psychische Erkrankungen in einem starken Anstieg befinden, ist wohl damit erklärbar, dass der Druck von außen und der starke Drang der Seele im Innen aufeinanderprallen.

Es gilt jedem Klienten, der den Weg in unsere Praxis findet, neben bzw. durch Shiatsu die Möglichkeit zu zeigen, seinen Weg selbstbestimmt und freiheitsorientiert zu gehen. Oft müssen vertraute Grenzen niedergerissen, oft alte Bindungen aufgelöst, oft Materie losgelassen werden. Dies erfordert Wille, Mut, Kraft und Arbeit mit allen Elementen und auf allen Ebenen.

Doch soviel Energie diese Arbeit auch benötigen mag, sie wird reiner und reicher zu uns zurückfließen.

Bernd Martinschitz

geb. 1972, selbständig seit 2003.

Shiatsu, Massage, Yoga, Mediation

Ausbildung bei Shiatsu School of Attunement, Peter Krainer, Wien

davor Buchhändler und kurzzeitiges Studium der Germanistik

