

# Clean Language: Achtsame Berührung mit Worten

Ein Interview von Tomas Nelissen mit Nick Pole

**Der bewusste Einsatz klarer und direkter Fragen kann jede Shiatsubehandlung vertiefen. Der Engländer Nick Pole nennt diese Herangesehensweise Clean Language und hat sie mit seiner umfassenden Shiatsu-Erfahrung kombiniert. Ein Interview von Tomas Nelissen.**

**Tomas:** Kannst du mir sagen, was „Clean Language“ ist und wie du es in Verbindung mit Shiatsu einsetzt?

**Nick:** Bei Clean Language stellen wir sehr einfache Fragen die dem Klienten helfen, schnell zum Kern eines Problems zu gelangen und in Kontakt mit dem entsprechenden Chi zu kommen. Für mich ist bei dieser Art von Arbeit wichtig, dass ich darauf vertraue, dass der Klient, tief drinnen weiß, was er braucht und ich dabei helfe, dieses Wissen durch Fragen und Berührung zu entdecken.

**Tomas:** Warum „Clean“? Was meinst du damit?

**Nick:** Als Praktiker haben wir unsere eigenen Interpretationen, Urteile, Vorlieben und Vorurteile darüber, was der Klient braucht. „Clean“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle Fragen so formuliert werden, dass der Raum des Klienten frei vom Einfluss des Praktikers gehalten wird. Der Raum gehört nur dem Klienten.

**Tomas:** Im Workshop arbeitest du mit diesem Gefühl von Raum. Tiere, so sagst du, lassen Menschen nicht nahe an sich heran, eine gewissen Linie nicht überschreiten, außer sie kennen die Person und vertrauen ihr. Menschen aber schon. Warum ist das so?

**Nick:** Weil wir müssen. Als Menschen leben wir dieses sozialisierte Leben, nahe bei einander, während Tiere einen besseren Sinn für Sicherheit haben und wo ihre sichere Grenze ist. In der Psychotherapie wird diese Grenze, vor Allem in der Traumarbeit, zunehmend eingesetzt und respektiert. Man könnte sagen, dass das Trauma umso leichter

an die Oberfläche gelangt, je sicherer der Raum ist in dem sich die betreffende Person befindet. Ich denke also, dass es auch im Shiatsu, wo wir anderen so nahe kommen und direkt mit Berührung arbeiten, eine gute Sache ist, neugierig bezüglich dieses Gefühls für Sicherheit und die Grenzen unserer Klienten zu sein.

**Tomas:** Kannst du mir ein Beispiel nennen? Wie zeigt sich das?

**Nick:** Im Workshop ist mir bei den Übungen, wo es ums Zuhören ging, aufgefallen, dass Shiatsu-Praktiker ihrem Gesprächspartner gerne genau gegenüber sitzen. Bei Clean Language laden wir die Person in der Klientenrolle ein, sich etwas Zeit zu nehmen, um sich ihres Gefühls für den persönlichen Raum und dessen Grenzen gewahr zu werden und fragen dann, wo sie den „Praktiker“ diesbezüglich positionieren möchten. Es ist verblüffend wie präzise dieser Sinn für den eigenen Raum ist, wenn man sich darauf konzentriert. Bis auf den Zentimeter!

**Tomas:** Und warum ist das so wichtig, gerade in Verbindung mit Trauma?

**Nick:** Wir alle haben Traumata. Wir alle leben auf diesen Bruchlinien aus unserer Vergangenheit, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Manchmal übermannen sie uns, aber die meiste Zeit sperren wir sie in unserem Körper und in unserem Chi weg. Wenn wir den sicheren Raum unseres Klienten respektieren uns unser Bestes geben, um dieses Gefühl von Sicherheit zu kreieren, erlaubt das diesen Traumata an die Oberfläche zu kommen, wo sie angenommen und behandelt werden können.

**Tomas:** Und du meinst tatsächlich, wir ignorieren diesen Umstand, wenn wir ohne Erlaubnis den Raum oder das Energiefeld von jemand anderem betreten?

**Nick:** Genau. Was dann vielleicht passiert ist, dass Dinge unterdrückt werden. Wenn ein Tier sich nicht sicher fühlt,

aber der Situation nicht entfliehen kann, wird es entweder sehr aggressiv oder sehr unterwürfig. Im Shiatsu nehmen wir das vielleicht als eine Blockade des Chi wahr, das nicht reagiert. Am Anfang einer Behandlung habe ich manchmal das Gefühl, dass das Chi meines Klienten mich weg stößt und nach mehr Raum verlangt, sodass die Grenze respektiert wird. Wenn man sich, sozusagen symbolisch, nur wenige Zentimeter von seinem Gegenüber weg bewegt, ändert sich dies üblicherweise schnell und dann ist es sicher, weiter zu machen. Wie bei einem Tier. Unser Gefühl für Trauma wird von den reptilienartigen, tierischen Teilen unseres Gehirnes beherrscht, nicht vom denkenden Cortex.

**Tomas:** In einem psychotherapeutischen Setting, und eigentlich auch im Shiatsu, geht man davon aus, dass der Therapeut eine führende Rolle innehat, sozusagen den Prozess anleitet. Ist das bei Clean Language anders?

**Nick:** Ja. Bei Clean Language ist es fast umgekehrt. Wir tun was wir können um dem Klienten das Gefühl zu geben, dass er oder sie den Prozess kontrolliert. Bei den meisten Klienten erzeugt das ein völlig anderes Gefühl von Sicherheit, das vornehmlich auf unbewusster Ebene wirkt. Auf der bewussten Ebene stellen wir dem Klienten Fragen um uns dessen Körper und dessen Chi gewahr zu werden – dessen was ihr Körper ihnen sagen möchte.

**Tomas:** Im Shiatsu kennen wir das Konzept des Wu Wei, Mu, „lass die Hände sprechen“, im Hintergrund bleiben, im Herzen bleiben anstatt im Ego und die Dinge nicht zu tun, sondern sie passieren lassen. Wie können wir uns noch mehr im Hintergrund halten? Was ist der Mehrwert wenn wir Shiatsu mit Clean Language kombinieren?

**Nick:** Im I Ging gibt es ein Kapitel genannt „Folgen“ und dort steht: „Wenn du führen möchtest, musst du zuerst lernen zu folgen.“ Clean Language legt eine Art Filter zwischen den Therapeuten und den Klienten, der uns als Therapeuten davon abhält, unsere eigenen Glaubenssätze und Urteile in den Raum des Klienten zu bringen und davon, gesteuert von unserer Idee davon was der Klient tun sollte, die Führung zu übernehmen, anstatt dem Klienten zu folgen, während er seinen eigenen Weg erforscht.

**Tomas:** Mit Clean Language sammeln wir eine Menge zusätzlicher Information. Was können wir damit tatsächlich tun, wie können wir diese zusätzliche Information in einer Shiatsu-Behandlung einsetzen?

**Nick:** Das ist eine gute Frage, weil wir versucht sind, diese Information sofort diagnostisch, mithilfe der Theorien die wir bereits nutzen, zu bewerten. Die Herausforderung liegt bei Clean Language einfach darin, die Informationen, die wir vom Klienten erhalten, im Hinterkopf zu haben, ohne sie zu interpretieren oder ihnen eine Bedeutung aufzuzwingen. Wir stellen nur weiter Clean Questions und der Klient stellt die Verbindungen her. Natürlich möchte der Klient am Ende der Sitzung wissen „Was hast du heraus gefunden?“ „Was soll ich tun?“, „Was ist Sache?“ und dies sind wichtige Fragen, die beantwortet werden müssen. Clean Language kann uns

helfen diese zu beantworten, indem wir zu den Problemen und Fragen zurück kehren, die der Klient am Beginn hatte und ihn fragen, wie diese jetzt erscheinen. Was hat sich verändert? Was ist bereits jetzt anders, im Chi und im Geist? Aber natürlich ist da auch immer die Möglichkeit aus den Clean Questions auszusteigen und dem Klienten in gewohnter Weise, als Therapeut, mitzuteilen, was wir in Bezug auf Shiatsu oder TCM herausgefunden haben.

**Tomas:** Es scheint mir, dass der Einsatz von Clean Language im Shiatsu zu einer dramatischen Veränderung in Form und Qualität führen kann.

**Nick:** Ja, aber es liegt an jeder(m) Einzelnen herauszufinden, wie wir Clean Language in unserer eigenen Praxis einsetzen möchten. Es gibt natürlich viele Möglichkeiten, Sprache und Berührung in unser Shiatsu einfließen zu lassen und viele Praktiker machen das seit Jahren, vor allem in Deutschland finde ich – die Integration von Psychotherapie, Coaching, Somatic Experiencing und Fokus zum Beispiel. Ich interessiere mich sehr für diese Dinge! Aber für mich ist Clean Language, aufmerksam eingesetzt, die einfachste, präziseste und benutzerfreundlichste Methode, die ich kenne und ich genieße die zusätzliche Reichhaltigkeit und Tiefe die es in den Prozess einbringt.

**Tomas:** Nutzt du Clean Language immer in Verbindung mit Shiatsu?

**Nick:** Ja, aber manchmal stelle ich nur ein oder zwei Clean Questions bevor ich mit dem Shiatsu anfangen und ein anderes Mal reden wir vielleicht eine Stunde lang, bevor der Klient und ich das Gefühl haben, dass wir das Reden sein lassen und nur mehr mit Shiatsu arbeiten wollen. Clean Language ist nicht für alle Klienten gleichermaßen geeignet. Ich sehe das so ähnlich wie die Triage in einem Spital. Etwa ein Drittel der Klienten sind nicht bereit, mehr als ein paar Clean Questions zu beantworten. Sie würden lieber sterben! Bei einem weiteren Drittel funktioniert das hervorragend, sie verstehen intuitiv was passiert und während sie die Fragen beantworten, lernen sie auch sie zu stellen und sie als ein Werkzeug zur Selbsthilfe einzusetzen, wie ich es auch für mich mache. Und dann gibt es noch die mittlere Gruppe, die vielleicht etwas mehr Unterstützung braucht, ein paar Erklärungen darüber, wie diese Art von Fragen ihnen helfen kann, das Beste aus einer Shiatsu-Behandlung zu bekommen, indem sie ihre eigene Aufmerksamkeit zu ihrem Körper und ihrem Chi bringt.

**Tomas:** Als Shiatsu-Praktiker sehe ich mich oft ähnlich wie einen Arzt, der klare Diagnosen erstellt, und dann weiß was zu tun ist.

**Nick:** Ja. Tomas, du bist ein Experte in vielen Dingen im Shiatsu, mit denen ich gar keine Erfahrung habe. Ich war nie ein derartiger chinesischer Arzt. Meine Neugierde galt immer der Beziehung. Nicht nur der Beziehung zwischen mir und dem Klienten, sondern auch der Beziehung zwischen dem Bewusstsein des Klienten, seinem Körperbewusstsein und seinem Chi. Und ich finde, dass Clean Questions das

einfachste und wertvollste Werkzeug sind, wenn es darum geht dem Klienten zu helfen, die Beziehung mit seinem eigenen Körperbewusstsein zu entwickeln.

**Tomas:** Kannst du mir dafür bitte ein Beispiel geben? Jemand kommt mit einem Schulterproblem zu dir. Es gibt keinen offensichtlichen Grund dafür, also kein Unfall oder so...

**Nick:** In diesem Fall, wenn es keinen offensichtlichen Auslöser gibt, kann Clean Language uns eine große Hilfe sein, um herauszufinden, was die natürliche Fähigkeit des Körpers sich selbst zu heilen, blockiert. Zuerst hilft es dem Klienten, sich ihre eigene Einstellung dem Problem gegenüber zu verdeutlichen: ist er zum Beispiel wütend oder frustriert wegen dieses Teils des Körpers? Wie wir beim Workshop dieses Wochenende gesehen haben, kann dieser Fokus die Körperintelligenz in den Heilungsprozess einbringen. Nehmen wir zum Beispiel eine Person mit einem verletzten Knie. Nach ein paar Clean Questions entscheidet sich das Körperbewusstsein vielleicht, uns mitzuteilen, dass das gesunde Knie ein paar Informationen darüber hat, was es heißt ein gesundes Knie zu sein. Clean Language hilft dem Klienten sich damit zu verbinden, mit diesen tiefen Einsichten, die der Körper bereit hält und diese Information kann zu einer körperlichen Wahrnehmung, einem Bild oder einer Metapher werden.

Ich hatte einen Klienten, einen Dichter, der mit einer schlimmen Nackenverletzung nach einem Sturz vom Fahrrad zu mir kam. Für ihn war es einfach eine Nackenverletzung.

Als ich begann ihm Clean Questions zu stellen, zeigte er erst Widerstand. Nachdem wir etwas Shiatsu gemacht hatten, begann sich alles zu lösen, aber ich musste sehr vorsichtig sein, da es sich dabei um eine ernste Verletzung handelte. Ich kam dann zurück zu den Clean Questions und letztendlich fanden wir heraus, dass diese Verletzung Teil eines wiederkehrenden Musters war. Er hatte sich mehrmals bei Stürzen mit dem Fahrrad verletzt. Und es war, wie so oft, das Leben selbst, das versuchte ihm zu sagen, dass es Zeit war mit etwas aufzuhören und stattdessen etwas anderes zu tun. Er hat sich dann daran gehalten und das mit Erfolg.

**Tomas:** Ich fand es eine Herausforderung für das Ego, dass die Clean Questions zu klaren Antworten geführt haben. Die Konsequenz daraus ist, dass ich in mir Raum schaffen muss um die Bedürfnisse des Klienten anzunehmen und zugleich muss ich mich dem Klienten unterordnen, der die Führung übernimmt, was bedeutet, dass ich sehr kreativ sein muss um die Bedürfnisse des Klienten in meine Strategie zu integrieren.

**Nick:** Nun, dieses Wochenende hat jemand Improvisationstheater als Vergleich zu dem genannt, was wir mit Clean Language machen. Als ich selbst vor vielen Jahren Improvisationstheater gemacht habe, sagte mein Lehrer: „Wenn du authentisch sein möchtest, wenn du willst, dass es auf der Bühne real aussieht, bring dich in Schwierigkeiten.“ Im Shiatsu ist es in Ordnung einen Behandlungsplan zu haben, aber bring dich trotzdem in Schwierigkeiten, wo du deine Pläne loslassen und auf den Moment reagieren musst. Alles was nur wie aus dem Drehbuch ist, geprobt, wirkt nur mechanisch. Sobald du auf der Bühne in Schwierigkeiten kommst, wird es real und das Publikum ist sofort fasziniert. Ich denke, dass ist eine gute Sichtweise. Wenn ich eins zu eins mit jemandem arbeite, der etwas



Erfahrung mit Clean Language und Clean Touch hat, ist unser Austausch bis zum Übergang zu Shiatsu ein schöner Prozess. Eines der Dinge die wir aus der psychologischen Forschung über Berührung wissen ist, dass es zur Zusammenarbeit ermutigt, Wertschätzung unterstützt und Vertrauen stärkt. Und so ermutigt der Prozess der Berührung die Art von Zusammenarbeit, die wir benötigen, damit Clean Language für beide Seiten funktioniert. Beide Seiten treffen einander. Ich glaube es war Martin Buber, der da sagte „Alles echte Leben ist Begegnung!“ Und dieses Gefühl von zwei Dingen, die einander treffen, ist es, wodurch ich mich wirklich lebendig fühle.

**Tomas:** Schön! Du hast gesagt, dass deine beste Ressource, dein tiefster Wunsch ist, in Kontakt mit der Körperintelligenz zu kommen. Kannst du das erklären?

**Nick:** Ich habe gesagt, je mehr wir mit unserer Körperintelligenz in Kontakt treten können, desto mehr wird sie uns einen Weg zu diesen Ressourcen, die jenseits unseres Alltagsbewusstseins liegen, aufzeigen. Dies erlaubt uns Zugang zu dem Feld kollektiven Bewusstseins. Und heute, während des Workshops, haben zwei besonders erfahrene Praktiker genau das erfahren. Beide hatten

plötzlich dasselbe Bild im Kopf und derjenige, der in der Klientenrolle war, beschrieb, wie er nur daran denken musste, wo er gerne als nächstes Kontakt hätte und sein Partner schon zu genau diesem Punkt wanderte, ohne dass auch nur ein Wort gesprochen wurde. Es kann also dieser tiefe, intuitive Einklang entstehen.

**Tomas:** Und was genau ist Clean Touch?

**Nick:** Clean Touch wurde ursprünglich für Menschen entwickelt, die professionell als Therapeuten, Psychologen oder als Coaches arbeiten, aber üblicherweise ohne Berührung arbeiten. Tatsächlich ist Berührung für diese Berufe oft ein großes Tabu – aus gutem Grund. Clean Touch wurde also entwickelt, um Menschen die Erfahrung zu ermöglichen, wie machtvoll Berührung in Bezug zu Kommunikation sein kann. Und wie wertvoll es sein kann, die Berührung durch jemand anderen zu erfahren und wie sehr uns das dabei helfen kann, sich mit unserem eigenen Chi zu verbinden. Die Berührung von außen erzeugt eine Verbindung im Inneren. Wenn wir Clean Touch im Shiatsu einsetzen, ist das Ausdruck der fundamentalen Idee, dass der Klient immer weiß – tief in sich drinnen – was der nächste Schritt in Richtung Heilung ist. So dient alles, was wir mit Clean Language machen dazu, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Teil des Körpers oder eine bestimmte energetische Bewegung zu richten und sobald die Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist, beginnt Chi sich zu bewegen.

**Tomas:** Vielen Dank.

Tomas Nelissen  
 von 1975–79 Studium bei Shizuto Masunaga  
 weitere Zusammenarbeit mit Masunaga und  
 Aufbau einer Shiatsu Schule in Tokio  
 Lehrtätigkeit in USA, Deutschland, Holland u.a.  
 1989 Gründung der internationalen Academy  
 for Hara Shiatsu in Wien  
 1995 Beginn der Zusammenarbeit mit Spitälern  
 und klinischen Institutionen

Nicholas Pole, MA,MRSS(T) hat über 25 Jahre Erfahrung in der Kombination von westlichen und fernöstlichen Zugängen als Therapeut für Körperarbeit in London. Seine praktische Erfahrung mit Shiatsu, Chi Kung, NLP und Clean Language bringt er auch bei seiner Arbeit als Shiatsu Lehrer und Koordinator der London Mindful Practitioners ein. Seine Clean Language Kurse für Shiatsu PraktikerInnen hält er seit 10 Jahren sowohl online als auch in Gruppen in ganz Europa.

