

Brust-Beziehungen

Eine körpertherapeutische Annäherung an die weibliche Brust

Artikel zur Abschlußarbeit bei Suzanne Yates im Rahmen der ‚Well Mother‘ Ausbildung

Der Zugang zur weiblichen Brust ist in unserer Gesellschaft zu einem großen Teil problematisierend oder sexualisierend. Den sich daraus ergebenden Unsicherheiten entgeht man vorsehend, indem dieser Bereich nicht berührt, beziehungsweise ausgespart wird. Für meine Arbeit als Shiatsu-Praktikerin würde das bedeuten, den Meridianverlauf kurz vor dem sensiblen Brustgewebe zu verlassen und seinen Verlauf erst wieder darüber oder darunter aufzunehmen. Sicherheitshalber, man weiß ja nie - die Ausklammerung eines Tabubereiches! Eine Auseinandersetzung mit Blockaden in diesem Körperbereich bleibt dabei auf der Strecke.

Leider sprechen die medizinischen Daten eine deutliche Sprache. Brustschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, eine Gynäkologin, einen Gynäkologen aufzusuchen. Brustkrebs ist ein Thema, welches fast jede Frau mehr oder weniger intensiv beschäftigt - sei es als Betroffene, Freundin, Tochter, Bekannte oder über die Routinevorsorgeuntersuchung ab 35 Jahren. Angst und Ohnmacht stehen im Vordergrund. Krankheit ist der Fokus der Auseinandersetzung. Es wird viel Geld in die Forschung zur Früherkennung gesteckt, eine Vorsorge wird damit jedoch nicht abgedeckt. Handlungsperspektiven werden oft nur sehr peripher erarbeitet. Die eigene Brust wird vielfach als große Bedrohung, als tickende Zeitbombe wahrgenommen! Positive oder stärkende Herangehensweisen gibt es dagegen kaum. Innerhalb der Grenzen des bestehenden Diskurses ist es schwierig, einen gesunden Zugang zu diesem weiblichen Organ zu finden.

Soll der Handlungsspielraum der Frau im Hinblick auf eine Unterstützung der Brustgesundheit erweitert werden, müssen auf mehreren Ebenen neue Zugänge gefunden werden. Auf der sprachlichen Ebene hat der Begriff ‚Brustbeziehungen‘ das Potential, den negativ einschränkenden Diskurs zu öffnen. Durch die bewusste Verwendung der Mehrzahl lenkt er die Aufmerksamkeit auf die Vielfältigkeit der Beziehungen. Die Brust soll hier in ihrer Kompetenz als Beziehungsorgan gesehen werden! In dieser Begrifflichkeit ist ihre Sensibilität zugleich ihre Stärke und genau diese Verbindung macht es möglich, sich dem Organ offen zu nähern. Ein veränderter Blickwinkel über die Sprache ist nur ein Anfang, jedoch ein Anfang! Neue sprachliche Konnotationen wirken sich letztendlich auf den Umgang aus und können sich so auf Alltagspraktiken ausweiten. Die Betrachtungen sollten weg von einem defizitären Zugang hin in Richtung des Potentials dieses Organs führen. Dies hat Auswirkungen auf die Körperarbeit sowie auf die Ansätze der Psychotherapie - die Brust kann vielseitiger in diese Arbeiten integriert werden.

Zuallererst erweitert der Zugang, welcher die Brust als Beziehungsorgan begreift, das Blickfeld und hebt die Brust aus ihrem reinen Objektstatus. Sie ist nicht mehr Objekt der Begierde – in welcher Weise sie zumeist in Bezug auf Sexualität oder auf die Mutter-Kind-Beziehung beschrieben wird. Ganz im Gegenteil gestaltet die Brust die verschiedensten zwischenmenschlichen Beziehungen auf vielen Ebenen in einem hohen Maß aktiv mit. Offensichtlich wird das in der partnerschaftlichen und der nährenden Beziehung. Aber auch in alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen spielt der Brustbereich - immer dann, wenn es um den Themenbereich Nähe/Distanz geht - eine wesentliche Rolle.

Zusätzlich zur Feinabstimmung von Nähe und Distanz in der Begegnung nach außen ist die Brust in fortwährender Kommunikation mit dem Körper. Sie reagiert sehr schnell und sensibel auf körperliche Umstellungen. Lernen wir ihre Sprache verstehen, können wir sie für die Kommunikation mit dem eigenen Körper nutzen. Gemeinsam mit der Menstruation gibt sie uns Auskunft über seinen allgemeinen Zustand. In ihrer Sensibilität auf hormonelle Umstellungen zeigt die Brust an, wenn sich körperliche Umstände ändern oder wir aus dem Gleichgewicht geraten. Aufmerksamkeit in Richtung Brust muss nicht bedeuten, „etwas zu suchen, was wir gar nicht finden wollen“, sondern soll ein Hin-hören sein. Dieses aufmerksame Hinhören und die notwendige ‚Übersetzung‘ in unsere logisch-analytische Sprache sind keine Selbstverständlichkeit. Viel natürliches Wissen ist uns durch herrschende Alltagspraktiken und die Ausklammerung dieses Körperteils verloren gegangen. Dieses Wissen gilt es wiederzufinden. Für die ganzheitliche Betrachtung und das Verständnis der Brust als Beziehungsorgan - sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene - kann Shiatsu wesentlich beitragen.

Shiatsu ist eine Methode der Körperarbeit, welche sich aus der traditionell chinesischen Medizin entwickelt hat. Sie gewinnt ihre Kompetenz seit Jahrhunderten aus genauen Beobachtungen des Körpers und seiner inneren und äußeren Verbindungen. Diese Form der Körperarbeit hat sich speziell auf die Beziehungen im Körper spezialisiert. ShiatsupraktikerInnen arbeiten immer mit beiden Händen und der Kommunikation zwischen diesen Händen. Die Aufmerksamkeit bleibt am Fluss der Energien/Meridiane.

Das Meridiansystem gibt uns ein effizientes Werkzeug, positiv auf die Selbstheilungskräfte des Körpers einzuwirken. Es liefert uns viele wertvolle Einsichten in Verknüpfungen und zeigt Vernetzungen auf, welche uns die Sprache des Körpers besser verstehen lassen. Der Blick richtet sich hierbei nicht nur auf das organische Wohlbefinden. Shiatsu schafft Räume, sich für den eigenen Körper Zeit zu nehmen, ihn ganzheitlich zu spüren, bewusster wahrzunehmen und mit ihm zu kommunizieren. Shiatsu unterstützt den freien Fluss der Energien, was eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit ist.

Inhalt der Auseinandersetzung bleibt immer der ganze Körper, die ganze Person und nicht ein abgekapseltes Symptom. Mit der Aufmerksamkeit auf die Beziehungskomponente öffnet sich ein breites Feld, welches ermöglicht, die Brust kreativ und ganzheitlich zu behandeln. Die so verstandene Brustarbeit kann eine wohltuende Brustbehandlung für eine stillende Mutter genauso einschließen wie die Arbeit am Chong Mai, wobei sich das Halten von spezifischen Punkten an Hand und Fuß positiv auf die Energien im Brustkorb auswirkt. Eine gute Arbeit bedeutet, die Brust weder auszusparen noch sich ausschließlich darauf zu konzentrieren. Mit dem Verständnis von Shiatsu gelingt es Verbindungen klarer wahrzunehmen und Handlungsperspektiven zu eröffnen.

Werfe ich einen detaillierteren Blick auf die Meridianebene, so ist im Bezug auf die weibliche Brust speziell ein System zu nennen, welches die Verknüpfungen sehr schön aufzeigt: das bereits erwähnte außerordentliche Gefäß ‚Chong Mai‘. Der Chong Mai gehört zum Ressourcensystem und wird als ‚See des Blutes‘ bezeichnet. Die Brustgesundheit hängt in der traditionellen chinesischen Medizin eng mit der Qualität und der Energie des Blutes zusammen. Das außerordentliche Gefäß Chong Mai ist über seinen Verlauf, über die spezifische Verbindung verschiedener Meridiane (Chi Ebene) und durch seine Regentschaft über die ‚Blutenergie‘ mit der Brust verbunden. Dieses Gefäß vereint die Meridianqualitäten von Leber, Milz und Herz und unterstützt diese Energien auf der Ressourcenebene. Auch Magen- und Nierenmeridian finden sich im Chong Mai wieder. Arbeite ich mit dem Chong Mai, so arbeite ich mit Spannungen auf der körperlichen, muskulären und

strukturellen Ebene, wirke auf den täglichen Fluss von Chi in den spezifischen Meridianen und gebe Impulse für die langsamer fließende unterstützende ‚Blutenergie‘.

Neben der Unterstützung des Körpers durch die Anregung von Energieflüssen öffnet Shiatsu Handlungsspielräume. Die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, die Entspannung, sich Zeit und Raum zu nehmen, um etwas entstehen zu lassen, kann zu mehr Eigeninitiative und Problemlösungsmöglichkeiten führen.

Obwohl Shiatsu mit dem Parasympathikus, der Entspannung arbeitet, heißt das jedoch nicht notwendigerweise, dass die Behandlung immer nur angenehm und fein ist. Shiatsu kann konfrontieren und ‚schmerzvoll‘ (sowohl physisch als auch psychisch) sein, doch der körperliche Allgemeinzustand bleibt ein Entspannter. In der körperlichen Entspannung können die Selbstheilungskräfte am besten mobilisiert werden. Es braucht jedoch auch die Konfrontation, um eingefahrene Muster anzustoßen und Veränderung anzuregen.

Mit der Konzentration auf die Körperwahrnehmung unterstützt Shiatsu die Frau in ihrem Dialog mit ihrem Körper und seinen Bedürfnissen. Die Frau bleibt dabei Expertin. Die Shiatsupraktikerin/der Shiatsupraktiker ist Katalysator und gibt Impulse, welche den Körper darin unterstützen sollen, in einem Gleichgewicht zu bleiben oder in ein solches zurückzufinden. Auf dem gemeinsamen Weg ist die Shiatsupraktikerin Expertin für die Methode und die Klientin Expertin für ihren Körper und ihr Leben. Dies kann speziell bei komplexeren Thematiken ein intensiver Prozess werden. Er bewirkt jedoch eine Veränderung von der Basis her.

In unserer Kultur ist es oft üblich, Fachkräfte aufzusuchen, welche Antworten geben und ein Problem beseitigen können. Schnelle Antworten wirken zwar im ersten Moment entlastend, zu einer Auseinandersetzung führen sie jedoch nicht. Bleibe ich als Körperarbeiterin in meiner Kompetenz, Heilungsprozesse zu begleiten und zu unterstützen, ohne diese übernehmen zu wollen und gelingt es mir, die Expertinnenrolle der Klientin zu überlassen, so ist das ein wesentlicher Schritt in Richtung Brustgesundheit. Hervorzuheben ist jedoch, dass diese Arbeit speziell im Bereich der Vorsorge stattfindet und dort einen wichtigen Beitrag leistet. Im schwerwiegenden Krankheitsfall ist Shiatsu eine begleitende Arbeit!

Die Qualitäten von Shiatsu liegen im direkten, aber nicht invasiven Zugang auf der körperlichen Ebene, dem dahinterliegenden Menschen- und Gesundheitsbild und den dazugewonnenen Handlungsmöglichkeiten. Indem Verbindungen klarer werden, kann ich über Ernährung, Bewegung und/oder einer Veränderung von schwierigen Beziehungen positiven Einfluss nehmen. Dies sind kleinere und größere Schritte, die sich aus der Kommunikation mit dem eigenen Körper ergeben können.

Die Brust reagiert so sensibel wie kaum ein anderes Organ auf körperliche, emotionale und soziale Umstellungen. Will ich sie in die Körperarbeit einbeziehen, ist es notwendig, mich genauso breit und auf verschiedenen Ebenen auf sie einzulassen. Vorausgesetzt, ein sensibler, Beziehungsdynamiken reflektierender Umgang wird gepflegt, sehe ich in der Körperarbeit und speziell im Shiatsu einen wertvollen Beitrag zur Brustgesundheit.

Eine große Herausforderung und eine wunderschöne Arbeit!

