

Shiatsu und Psychotherapie – eine konstruktive Kooperation

Im Shiatsu gibt es schon seit längerem eine Entwicklung, in welcher der therapeutische Aspekt der Arbeit immer weiter in den Mittelpunkt gerückt wird. Zwar wird Shiatsu in Österreich dem Gewerbe der Massage zugeordnet, verfolgt man jedoch die inhaltlichen Auseinandersetzungen, so ist Shiatsu im Spannungsgewebe zwischen Medizin, Physiotherapie, Psychotherapie und Energiearbeit zu verorten. Anders ausgedrückt, Shiatsu verortet sich grob im Spannungsgewebe zwischen Körper, Geist und Seele. Je nach der Entwicklungsgeschichte der PraktikerIn gibt es meist noch eine zusätzliche Verortung in diesem Gewebe. (Shiatsu ist häufig nicht die erste oder letzte Ausbildung) Der zentrale Themenkomplex des letzten europäischen Shiatsukongresses (2017) war ‚Shiatsu als Therapie‘. Konkret wurde die Frage gestellt: Was muss die Therapie der Zukunft können? Der offizielle Text dazu lautet:

Sie muss die Trennung zwischen Geist und Körper aufheben. Sie muss die gesamten Lebensumstände der KlientInnen in Betracht ziehen. Sie muss vorbeugend und heilsam angewandt werden können. Sie muss ganzheitlich sehen und denken. Sie muss konkret handeln. Shiatsu vereint all diese Aspekte. Hat sich Shiatsu eine Rolle als ernstzunehmende und anerkannte Therapie verdient?¹

Gerade durch den ganzheitlichen Zugang hat Shiatsu meiner Meinung nach sehr viel zu bieten. Shiatsu wird gesellschaftlich jedoch noch recht selten in therapeutischen Kontexten mitgedacht. An Körperarbeit (Shiatsu) als Unterstützung in krisenhaften Lebenssituationen denkt man nicht sofort. Auch gibt es von den Krankenkassen in dieser Kombination noch keinerlei Unterstützung. Meine Erfahrung zeigt mir jedoch, dass gerade in sehr destabilisierten Phasen die Körperarbeit ganz viel bewirken kann. Es macht einen Unterschied, ob man nur *weiß*, dass der Boden unter den Füßen da ist, oder ihn *spürt* oder *fühlt*². Gerade in dieser ‚Fühlqualität‘ liegt eine der großen Möglichkeiten der Körperarbeit. Das Wissen und Erspüren verdichtet und konkretisiert sich im Körper. Der Boden bekommt Substanz. Er wird erlebt. Das Nervensystem kann darauf reagieren. Entspannung darf geschehen!

Zusätzlich zu dieser ‚Fühlrealität‘ arbeitet Shiatsu mit einem Energiesystem, das die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren weiß, ohne dass es notwendig wird, dem Körper etwas zuzufügen. Durch das Meridiansystem, den außerordentlichen Gefäßen, angebotenen Verbindungen und anderen inneren Techniken können die körpereigenen Ressourcen auf eine sehr wirkungsvolle Art und Weise angesprochen werden. Die östlichen Methoden, die auf Jahrhunderte teilweise akribischer Beobachtung von Zusammenhängen zurückgreifen, stellen uns ein Denk- und Wirksystem zur Verfügung, welches wir speziell in der Auseinandersetzung mit der Komplexität des Lebens hilfreich nutzen dürfen.

Des Weiteren hilft der körperliche Bezug und die immer wiederkehrende Einladung, die Aufmerksamkeit bei den körperlichen Prozessen zu halten, im Hier und Jetzt zu verweilen. Man atmet ein und man atmet aus. Geatmet wird weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Große Konzepte, komplexe Dynamiken können im Körper manchmal als sehr klar und fast einfach

¹ Europäischer Shiatsukongress Vienna 2017

² Etymologische Bedeutung. ‚**wissen**‘: *kennen, verstehen, gesehen haben*, ‚**spüren**‘: *eine Spur suchen, aufsuchen, auskundschaften*, ‚**fühlen**‘: *wahrnehmen, empfinden, tasten* : Köbler Gerhard, deutsches etymologisches Wörterbuch

wahrgenommen werden. Worte dafür können sein: angenehm/unangenehm, warm/kalt, voll/leer, durchlässig/gestaut, tief/oberflächlich, ruhig/bewegt. Diese Klarheit kann dabei helfen, komplexe Problematiken, in handhabbare und verdaubare Teile präsentiert zu bekommen. Ein Schritt folgt dem anderen. Mit dem Körper kann ich nicht dort weitergehen, wo ich erst ‚übermorgen‘ sein werde. Mit der stetigen Aufmerksamkeit im Körper können Veränderungen wahrgenommen werden. Solange der Körper lebt, bewegt sich die Energie! Richtigen Stillstand gibt es nicht! Die Bewegungen des Körpers wahrzunehmen und ihnen nachzufühlen, kann etwas Heilsames sein. In gewisser Weise beobachtet man den Körper dabei, wie er in die Regeneration geht.

Der Fokus auf die körpereigene Regeneration ist einer der Gründe, warum ich finde, dass Shiatsu sehr wohl ein zusätzlicher Zugang in therapeutischen Kontexten darstellen kann. Wenn ich entspannter, ausgeruhter bin, körperlich mehr Energie zur Verfügung habe, kann ich ganz anders auf die Anforderungen des Lebens reagieren. Desweiteren haben Meridiane nicht nur körperliche, sondern auch psychische wie energetische Aspekte. Die Arbeit von Masunaga, auf welche viele Shiatuschulen in Europa aufbauen, hat genau diese Verbundenheit von körperlichen und psychischen Aspekten, basierend auf dem Wissen der östlichen traditionell chinesischen Medizin und der Auseinandersetzung mit westlichen psychotherapeutischen Konzepten, wesentlich herausgestrichen und weiterentwickelt. Und diese Entwicklung schreitet, so zeigt auch die Themenstellung des letzten europäischen Kongress, voran.

Das Bewusstsein, dass sich Körper, Geist und Seele schwer trennen lassen, bekommt ganz allgemein wieder einen größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft. Das Bewusstsein über diese Verflechtungen trägt sich in die unterschiedlichsten Diskurse, von populärwissenschaftlich geschriebenen Ratgebern bis zu komplexen Vernetzungen verschiedener Professionen in konkreten Forschungsfragen.

Nachdem die westliche Medizin sich jahrelang darin profiliert hat, immer detaillierter in den Diagnoseprozess einzutauchen und sich in der Behandlung von akuten Beschwerden eine unangefochtene Vorreiterrolle erarbeitet hat, wird der Ruf nach ganzheitlichen Zugängen gerade bei der Behandlung von komplexen und chronischen Beschwerden wieder lauter. Nicht wenige ausgebildete MedizinerInnen interessieren sich für Fortbildungen in psychodynamischen Bereichen, da sie in ihrer Arbeit immer wieder in Situationen kommen, die eine Auseinandersetzung damit erfordern. Der Begriff der Psychosomatik bekommt eine angemessenere Bedeutung (zumindest ist dies meine Hoffnung).³ Psyche und Soma sollten sich im Begriff der Psychosomatik die Hand geben! Beide sorgen für einander und manchmal können leider auch beide einander im Weg stehen, aber dann gibt es dafür meistens eine bedeutsame Entwicklungsgeschichte!

Auch in der Psychotherapie ist eine Annäherung von Körper und Psyche deutlich wahrnehmbar. Immer mehr psychotherapeutische Schulen holen den Körper wieder aus seiner oftmals tabuisierten Stellung heraus und beziehen ihn aktiv in den therapeutischen Prozess mit ein. Vor allem die Traumaforschung hat hier in den letzten Jahren viel dazu beigetragen. Trauma, in seiner lebensbedrohlichen Komponente, hat immer auch einen stark körperlichen Bezug! Lebensbedrohliche oder lebensverachtende Situationen schreiben sich immer tief in Körper **und** Psyche ein. Psychische, seelische und körperliche Aspekte verdichten sich so sehr, dass es kaum möglich ist, die gegenseitige Verbindungen nicht wahr zu nehmen!

³ Ich ärgere mich schon lange über die Aussage mancher Ärzte, welche zu einem Symptom keine organische Ursache finden: „Das wird wohl psychosomatisch sein!“ und damit eigentlich meinen „Das ist wohl psychisch bedingt!“, oder noch weiter gehen, „Das ist doch eingebildet“.

Wenn es nun in der Behandlung von komplexen Themen, chronischen Beschwerden, traumatischen Erfahrungen und schwierigen Lebensphasen, um eine ganzheitliche Herangehensweise geht, wie entscheide ich mich nun als KlientIn, wo ich mir die notwendige Unterstützung hole?! Diese Frage ist wohl kaum generell zu beantworten. Bei komplexen Themen bleibt jedoch schlussendlich immer die Notwendigkeit über, dass die verschiedenen Professionen miteinander arbeiten und sich vernetzen.

Immer wieder fanden Klientinnen zu mir in die Praxis, die sich schon des längeren in psychotherapeutischer Begleitung befanden. Seit einigen Jahren habe ich weiters das Glück, eine gute Zusammenarbeit mit einer Praxis zu haben, in welcher PsychotherapeutInnen gemeinsam mit einem tibetischen Arzt und Psychiater versuchen, KlientInnen eine gute ganzheitliche Versorgung zu bieten. Dafür bin ich sehr dankbar, merke diesen Rückhalt in meiner Arbeit und bin auch davon überzeugt, dass meine Begleitung mit Shiatsu in ihre Arbeit hineinwirkt. Ausschlaggebende Komponenten bei der unterstützenden Zusammenarbeit sind die gegenseitige Wertschätzung, eine Begegnung auf Augenhöhe, ein ähnliches Menschenbild und Verständnis von ‚gesunden unterstützenden Prozessen‘ und der Mut Verantwortung für den jeweiligen therapeutischen Prozess zu übernehmen. Die eigenen Grenzen zu kennen, gleichzeitig über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen und nicht das Gefühl zu haben alles unter einen Hut bringen zu müssen, sind gute Voraussetzungen einer gelingenden Kooperation.

Gehe ich zurück zu der Frage des europäischen Shiatsukongresses: ‚Was muss die Therapie der Zukunft können?‘, würde ich gerne antworten: **„Netzwerken“**! Ich glaube nicht, dass die Lösung darin steckt, alles unter einen Hut zu schieben! Das würde sehr schnell zu einer gefährlichen Verflachungen führen!

Wie wir alle wissen, macht der Erfolg einer Therapie nicht die Technik per se aus und dennoch ist es ausschlaggebend, seine Werkzeuge sehr gut zu kennen. Eine Technik bleibt eine Hülse, wenn sie nicht sensibel auf die Notwendigkeiten der Situation angepasst werden kann. Arbeite ich mit dem theoretischen Konzept der Meridiane, ohne auf die Reaktionen des Körpers reagieren zu können, wird die Arbeit ergebnislos bleiben, wenn nicht sogar irritieren. Auch können Entwicklungen ausgelöst werden, welche ganz und gar nicht unterstützend für die Person und den Prozess sind. Nach traumatisierenden Situationen geht der Körper manchmal ganz von selber in ein Schütteln, welches das autonome Nervensystem dabei unterstützt in einen organisierten Zustand zurück zu finden. Es ist jedoch eine Bewegung des Körpers, welche intrinsisch ausgelöst wird und einen bestimmten Zeitpunkt und Ort hat. Verwendet man diese intrinsische Reaktion des Körpers nun in einem therapeutischen Setting, muss man sehr gut wissen, wann man diese Technik ausprobieren kann und was zu tun ist, falls diese Technik etwas anderes auslöst als erwartet. Es muss einem bewusst sein, dass Schütteln auch viel Verunsicherung im Körper auslösen kann.

Es ist unumgänglich, einen guten Werkzeugkasten parat zu haben, aber erst die Erfahrung und die intensive Auseinandersetzung gibt mir genügend Boden, das Werkzeug auch richtig und im richtigen Moment einsetzen zu können. Ein Instrument zu kennen, gibt mir noch nicht die Gewissheit, es auch anwenden zu können!

Arbeite ich mit Menschen, die das Glück haben ein ausgewogenes System und genügend Handlungsspielraum zu besitzen, bleibt es bei falsch angewendeten Techniken oft bei kurzfristigen Irritationen. Das System kann damit umgehen, reguliert sich von selbst. Ist das System jedoch aufgrund intensiver Belastungssituationen schon sehr destabilisiert, kann diese Irritation große Auswirkungen nach sich ziehen. Anstatt das Gleichgewicht wieder herzustellen, destabilisiere ich

noch mehr. Das heißt, wenn ich mit Menschen arbeite, die derzeit unter großer Verunsicherung leiden, muss ich mir meiner Sache sehr sicher sein **und** mich gleichzeitig ganz auf den Prozess einlassen und jederzeit improvisieren können. Ich muss mir der Intervention und deren möglichen Auswirkungen bewusst sein. Falls mein Gegenüber dann doch unerwartet reagiert, brauche ich genügend Möglichkeiten, adäquat auf die Situation zu reagieren. Dieses ‚Finetuning‘ kann mir nur gelingen, wenn ich die erlernten Techniken gut verdaut und in mein System integriert habe, damit ich kreativ damit umgehen kann.

Zurück zu meinem Titel „Shiatsu und Psychotherapie - eine konstruktive Kooperation“. Der Körper hat einen Platz in therapeutischen Prozessen, sowie die Psyche einen Platz hat bei körperlichen Prozessen! Diese Entwicklungen kann ich generell begrüßen. Sich komplexen Themen ganzheitlich zu nähern, kann nur vorteilhaft sein. Doch dürfen sich die Bemühungen um ganzheitliche Zugänge nicht in einer Oberflächlichkeit verlieren!

Ich glaube nicht an **eine** Therapie der Zukunft! Dazu ist das Leben viel zu divers und zu kreativ!

Ich selber war vor 10 Jahren an einem Punkt, an dem es notwendig war, mich für einen Zugang zu entscheiden (ich war sowohl in der ambulanten Familienberatung über die Kinder- und Jugendhilfe als auch als Shiatsupraktikerin tätig). Damals habe ich mich ganz bewusst für die Körperarbeit entschieden. Das bedeutet nicht, dass ich aufgehört habe, mich für psychische Prozesse und Dynamiken zu interessieren. Der Versuch, mein Gegenüber in seiner Ganzheit wahrzunehmen, bleibt bestehen. Hätte ich mich für den sprachlichen Zugang entschieden, hätte ich meine Aufmerksamkeit anders gebündelt und hätte mich im Spannungsgeflecht zwischen Körper, Geist und Seele mehr dem Geist angenähert. Wahrscheinlich hätte ich den Körper nie ganz außer Acht gelassen. Dennoch würde ich heute ganz anders arbeiten als ich das jetzt tue.

Der Fokus, das Bündeln der Aufmerksamkeit spielt im Shiatsu auf mehreren Ebenen eine wichtige Rolle! Wo richte ich meine Aufmerksamkeit hin?! Was will ich berühren?! Entscheidungen sind wohltuend, weil sie helfen, mehr Klarheit in sehr komplexe Prozesse zu bringen. Solange mein Fokus im Körper bleibt und nicht einem Konzept hinterherjagt, hilft er mir dabei, das wahr zu nehmen, was ich unter meinen Händen spüre. Ich folge den Bewegungen, begleite Reaktionen, biete Räume und Verbindungen an und beobachte wieder die Reaktion. Diagnose im Shiatsu ist ein dynamischer Begriff, der Diagnoseprozess ist nie abgeschlossen. Energien befinden sich im stetigen Wandel und diesen Wandel, dieses Fließen gilt es zu beobachten. Es ist dabei nicht notwendig, dem Körper verhaftet zu bleiben. Es kann sein, dass starke Gefühle im Mittelpunkt der Behandlung stehen. Die Arbeit erfolgt aber trotzdem über die Berührung des Körpers und der Beobachtung der körperlichen Reaktionen.

Generell kann man sagen, dass Shiatsu vorwiegend mit dem parasympathischen System arbeitet, d.h. der Körper wird über die Entspannung in seinen Selbstheilungskräften unterstützt. Doch ist es nicht immer angenehm, was im Körper gefunden/erlebt wird. Hier kann auch eine abgrundtiefe Leere, ein bohrender Schmerz, eine lebensbedrohliche Angst, welche nichts mehr mit dem Hier und Jetzt zu tun haben, erfahren werden. Der Körper vergisst nicht. Die einmal erfahrenen Erlebnisse werden im Körper gespeichert. Auch diese ‚vergessenen‘ oder verdrängte Gefühlen, können in entspannten Zuständen wieder zu Tage treten und diesen gilt es professionell zu begegnen.

Für diese teilweise sehr konfrontative Begegnung braucht es verschiedene Orte und verschiedene Zugänge die eine Balance zwischen Konfrontation und Stabilisierung erlauben, damit die Person zu

mehr Integrität und damit gewonnener Handlungsfreiheit zurückkehren kann. Die KlientIn kann sich jeweils im Hier und Jetzt mit den unterschiedlichen Zugängen die nötige Unterstützung holen. ExpertIn für den ganzheitlichen Prozess bleibt dabei die Klientin. Verantwortung für die Methode obliegt der Fachfrau, dem Fachmann.

Ich sehe mich mittlerweile durch die langjährige Beschäftigung mit der Körperarbeit befähigt, die körperlichen Reaktionen auch in intensiven Auseinandersetzungen gut unterstützen und begleiten zu können. Ich habe mir dazu einen großen Werkzeugkasten zusammen gesammelt. Dazu gehört auch die Notwendigkeit manchmal erkennen zu müssen, aus der körperlichen Ebene auszusteigen, um den Klienten/die Klientin dabei zu unterstützen, die körperlichen Aspekte im gesamten System besser integrieren zu können. Die Sprache kann dabei helfen, zu starke körperliche Reaktionen wieder in ruhigere Gewässer zu bringen. (Wie umgekehrt in der Psychotherapie der Körper manchmal diesen Anker darstellen kann.) Und es gehört auch dazu, zu erkennen nicht alles gut begleiten zu können! Es gibt viele Situationen, in welchen ich mir bewusst bin, dass es nicht nur ein Luxus ist, parallel zur Psychotherapie zu arbeiten, sondern eine Notwendigkeit. Wenn ich mich dazu entschließe, die Sprache in die Behandlung einzubauen, versuche ich so gut wie möglich die Aufmerksamkeit auf den körperlichen Aspekten zu behalten und meinen Fokus nicht zu verlieren. Für eine Begleitung in destabilen Momenten über die Psyche würde mir das notwendige Werkzeug fehlen und das könnte in solchen Momenten alles andere als stabilisierend wirken, da ich in diesen Techniken zu wenig beheimatet bin!

Ich bin davon überzeugt, dass es sich lohnt, Menschen in ihrer Ganzheit zu sehen und zu berühren, auch wenn das manchmal bedeutet, mit der Intensität der Reaktion an die eigenen Grenzen geführt zu werden – dies gilt sowohl für KlientIn als auch TherapeutIn. Ob der tiefe Schmerz, die intensive Reaktion über Worte oder die Hände berührt wurde, ist nicht immer ausschlaggebend. Was es in diesen Momenten der Veränderung, der Verunsicherung, des Wachstums braucht, sind Häfen und Ankersysteme. Es ist für alle Beteiligten des Prozesses sehr entlastend, ein größeres System im Hintergrund zu wissen, welches andere Perspektiven einbringt und den Prozess mitträgt. Gelingt es diese schwierigen und destabilen Momente zu durchwandern, wird ein Mehr an Lebendigkeit und *Integrität* gewonnen⁴. Konstruktive Kooperationen in therapeutischen Begleitungen einzugehen, macht für mich mehr als Sinn. Auch wenn es möglich ist, als Person einen ganzheitlichen Zugang anzubieten, ist es doch leichter gemeinsam ein Fangtuch zu spannen, im Falle eines Falles!

Arbeitet man mit sehr komplexen Problematiken, ist es entlastend, ihnen einmal von der einen und dann von der anderen Seite zu begegnen und jeweils eine/n Expertin/en bei der Hand zu haben, die gegebenenfalls ermutigt, bremst oder schützt. Körperliche/psychische Dynamiken können eine enorme Kraft entwickeln und dieser Kraft gilt es gemeinsam zu begegnen. Die Arbeit über die Sprache und den Geist kann helfen, Prozesse besser zu verstehen, einzuordnen, handhabbar zu machen und schlussendlich zu integrieren. Die Arbeit über den Körper kann helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben, das autonome Nervensystem zu stärken, zu entlasten, Räume zu öffnen, Bewegung in die Stagnation und Stabilität ins Chaos zu bringen. Ich könnte die Auswirkungen auch umdrehen. Manche Gefühle bekommen gerade über die Berührung im Körper eine Klarheit, die alleine über die Sprache, manchmal sehr diffus bleiben. Gleichzeitig kann das autonome Nervensystem manchmal

⁴ Im Shiatsu gibt es den Ausdruck des WOHLWEHS, es ist diese Art von Schmerz, die anzeigt, dass man an einem richtigen Ort ist, einen Schmerz berührt, der zur Person gehört und etwas bewirkt.

besser erreicht werden, wenn man der Person hilft, die Sensationen im Körper über den Geist einzuordnen und verstehen zu lernen.

Warum ist es mir wichtig, dass sich Psychotherapie und Shiatsu ergänzen? Im Sinne der Ganzheitlichkeit ist ein Mensch weder nur Psyche noch Soma. Es ist kein System das trennbar ist. Die Trennung ist ein Konstrukt, um der Komplexität des Lebens gerecht zu werden. Gleichzeitig ist jeder Zugang für sich ein Universum. Aus der Praxis des Qi Gong wissen wir, dass wir uns Jahrzehnte mit einer kleinen Übung beschäftigen können, ohne sie jemals bis ins letzte verstehen/begreifen zu können. Es ist nur bedingt wichtig für welche Übung/ für welchen Zugang man sich entscheidet. Ausschlaggebend ist, die intensive Auseinandersetzung und damit auch die Erfahrung die ich mir für einen Zugang aneigne, um mit meiner Methode gut umgehen zu können. Für die Klienten können die verschiedenen Zugänge genügend Auswahl zur Verfügung stellen, damit sie, durch manchmal sehr anstrengende Prozesse, gestärkt hervorgehen können.⁵

Ich kann dem afrikanischen Sprichwort: ‚Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen‘ viel abgewinnen. In meinen Begleitungen geht es zumeist nicht um Kinder, sondern um sehr kompetente Erwachsene in schwierigen Lebenslagen. Doch auch hier ist es oft sehr nützlich, wenn mehrere Personen mitdenken und mittragen. Und da sich die Begleitung des Prozesses auf verschiedene Räume aufteilt, behält die KlientIn das Zepter in der Hand. Sie/er bestimmt die Themen und den Rhythmus!

⁵ Unter der Voraussetzung, dass die verschiedenen Zugänge jeweils das Universum dahinter wahrnehmen und nicht ihrer Methode verhaftet bleiben!)