

Shiatsu mit Worten

Aspekte einer körperbezogenen Gesprächsführung

von Meike Kockrick

Die Stille im Shiatsu, das einfache miteinander Sein, die nonverbale Kommunikation sind mir sehr kostbar und ich praktiziere Shiatsu unter anderem so gerne, weil man wenig sprechen muss. Trotzdem bin ich davon überzeugt, dass wir eine Form der Gesprächsführung brauchen, die die Wirkungsweise und den Nutzen von Shiatsu Klienten und Therapeuten anderer Richtungen verständlich macht. Eine körperbezogene Gesprächsführung basierend auf der Physiologie des Nervensystems bietet ein gut erfahrbares Erklärungsmodell.

Klienten kommen mit unterschiedlichen Anliegen in die Shiatsupraxis und immer häufiger aufgrund emotionaler Themen. Auch können emotionale Belastungen der Hintergrund für körperliche Beschwerden sein. Die Verbindung von Emotionen und dem Körper lässt sich über das Nervensystem erklären.

Das zentrale Nervensystem verfügt über Nervenbahnen die vom Gehirn zum Körper und vom Körper zum Gehirn verlaufen. Gedanken und Emotionen beeinflussen daher den Körper und das Organsystem und umgekehrt genauso. Liebeskummer kann dazu führen, dass das Herz schmerzt und tiefe Trauer kann die Lungen beeinflussen und die Atmung schwer werden lassen. Die einfühlsame Arbeit mit diesen Bereichen oder Meridianen kann den Körper öffnen und die Emotionen verändern sich.

Hilfreiche Erkenntnisse und Einsichten können der Wirbelsäule Kraft geben, so dass sie sich leichter aufrichtet, der Kopf kann sich klarer anfühlen, es kann Weite im Körper entstehen oder der Kontakt der Beine zum Boden kann als fester empfunden werden. Gedanken, Emotionen und Körper befinden sich so in einem beständigen Wechselspiel.

Wenn wir über eine körperbezogene Gesprächsführung Klienten auf ihre individuellen Erfahrungen aufmerksam machen, kann sich ihr Vertrauen in die Wirkungsweise von Shiatsu als einer Körperarbeit leichter entwickeln und vertiefen.

Die konkrete Umsetzung sieht sehr einfach aus, indem die Wahrnehmung des Körpers mit einer Emotion oder einer Einsicht in einer Frage zusammengeführt werden. Ein Beispiel könnte lauten: „Während Sie die Entspannung im unteren Rücken wahrnehmen, was passiert mit der Angst, von der Sie gerade gesprochen haben?“ Ein weiteres Beispiel könnte sein:

“ Während Sie diese Erkenntnis haben, was können Sie in ihrem Körper wahrnehmen?“

Diese Vorgehensweise kann im Vorgespräch, während der Behandlung und im Nachgespräch eingesetzt werden und zusammen mit der energetischen Wahrnehmung des Klienten unterschiedliche Wirkungen entwickeln und die Behandlung intensivieren.

Vorgespräch

Ein Gespräch vermittelt Informationen auf verschiedenen Ebenen. Es können sachdienliche Hinweise ausgetauscht werden, aber auch Emotionen können durch Worte berührt werden und der Klang der Stimme kann darauf hinweisen, dass ein Thema eine größere Bedeutsamkeit hat, als ein anderes.

Einfühlsame Worte und Fragen können uns in einen tiefer gehenden Kontakt mit uns selbst und anderen führen. Sie können uns aufwühlen oder beruhigen, wir können uns gesehen oder bewertet fühlen, es können Erinnerungen wachgerufen werden oder Erkenntnisse entstehen. Die Energie von Sprache kann über ihre Wirkung auf das vegetative Nervensystem den Energiekörper berühren und Veränderung bewirken. Diese Veränderungen können wahrgenommen und bewusst für die Behandlung genutzt werden.

Häufig kommen Klienten mit dem Wunsch nach Entspannung. Es wäre also möglich danach zu fragen, warum sie Entspannung brauchen, was in ihrem Leben passiert, damit sie die Unterstützung einer Behandlung in Anspruch nehmen möchten.

Evtl. lautet die Antwort, dass sich jemand gestresst fühlt. Wenn wir dann fragen auf welche Weise oder wo im Körper die Person den Stress wahrnehmen kann, würden wir wahrscheinlich sehr unterschiedliche Antworten erhalten. Manche Menschen spüren ihr gestresst sein in einer Anspannung der Schultern oder Kiefermuskulatur, andere nehmen eine Aufregung im Brustbeinbereich wahr und wieder andere eine flache Atmung oder eine Schwäche im unteren Rücken.

Eine einladende, erforschende Sprache unterstützt Klienten darin, sich ihrer Empfindungen bewusst zu werden. Die körperbezogene Fragestellung hilft einen direkten Bezug zwischen dem Gesagten und dem Körper herzustellen. Einerseits bekommt die behandelnde Person dadurch weitere Informationen und ist weniger auf Interpretationen angewiesen und gleichzeitig wird eine direkte Beziehung zur Behandlung für beide Seiten deutlich.

Vorraussetzung für diese Form der Gesprächsführung ist die Fähigkeit Strukturen loszulassen und sich in einer offenen, empathischen Resonanz und einer Haltung des Nicht-Wissens zu Hause fühlen zu können. Darin ist auch die Erleichterung enthalten, kein Experte sein zu müssen sondern gemeinsam forschen zu dürfen. Gleichzeitig braucht die behandelnde Person Vertrauen in die eigene energetische Wahrnehmungsfähigkeit, um das Erforschte in einen größeren Zusammenhang zu setzen oder neue Wege anzubieten.

Das Gespräch während der Behandlung

- dient zur Orientierung der behandelnden Person

- hilft emotionale Prozesse zu integrieren
- unterstützt die Wirkung der Behandlung bei Beschwerdebildern wie Migräne, Angstzuständen, Burnout-Syndrom und traumatischen Belastungen

Orientierung

Eine Behandlung bei der sich die behandelnde Person in einem guten Kontakt mit der empfangenden empfindet braucht keine verbale Interaktion. Wann immer der /die BehandlerIn sich unsicher fühlt, merkt dass etwas nicht stimmt, kann eine kurze Frage hilfreich sein. Diese könnte lauten: „Wie geht es Ihnen oder wie geht es Ihnen in Ihrem Körper?“ Wenn die Frage einen Bezug zum Körper herstellt können Menschen, die sich gerne in Gedanken verlieren wieder an ihren Körper erinnert werden.

Integration emotionaler Prozesse

Emotionen können sowohl im Gehirn entstehen und sich auf den Körper auswirken, als auch im Körper entstehen (z.B. Schmetterlinge im Bauch) oder im Körper gespeichert sein und durch Berührung aktiviert werden. Emotionen werden meistens als unangenehm oder überwältigend empfunden, wenn sie in einem Körperbereich „eingesperrt oder isoliert“ sind. Wenn uns z.B. „das Herz bis zum Hals schlägt“, dann empfinden wir diese Aufregung nur in einem begrenzten Bereich des oberen Brustkorbs.

In der Behandlung würde die Öffnung des Körpers in die Arme, in den Hals und Kopf und in die Beine dieser Emotion mehr Raum anbieten und sie würde sich verändern. Durch die Verbundenheit in den Gesamtkörper entsteht für die empfangende Person eine größere Kapazität und Toleranz für diese Empfindung und sie kann besser integriert werden.

Da wir häufig die Tendenz haben, uns gegen unangenehme Gefühle zu verschließen, braucht die empfangende Person eine verbale Unterstützung, um sich auf diese Erfahrung einlassen zu können. Dies könnte durch eine einladende Frage geschehen, wie z.B. „Was wäre, wenn die Aufregung sich mit der Berührung in den Arm ausbreiten dürfte?“. Eine andere Möglichkeit lautet: „Was passiert mit Ihrer Aufregung, wenn Sie jetzt auch noch Ihren Arm wahrnehmen?“

Emotionale Prozesse werden so in die Körperarbeit und vor allem in den Körper integriert, denn der Körper ist das Gefäß, in dem Emotionen gehalten werden.

Unterstützung bei verschiedenen Beschwerdebildern

Es gibt auch einige Beschwerdebilder bei denen eine verbale Unterstützung angezeigt ist. Menschen, die unter Migräne leiden, haben häufig die Tendenz sich auf einen Aspekt zu fokussieren. In der Shiatsubehandlung sind sie u.U. mit ihrer Aufmerksamkeit sehr bei dem Ort der Berührung. Dadurch halten sie den Sympathikus aktiv. Über eine entspannte Aufmerksamkeit in ihrem ganzen Körper würde der Parasympathikus stimuliert werden und eine Regulation des Nervensystems erfolgen.

Diese Information könnte zusammen mit einer Unterstützung zur Umsetzung während der Behandlung kommuniziert werden. So erlernen Klienten ein Werkzeug, das ihnen auch in ihrem Alltag hilft ihr Nervensystem zu regulieren.

Menschen, die unter Stress-Symptomen oder Burnout- Syndrom leiden brauchen ebenfalls eine verbale Unterstützung, die ihnen hilft mit ihrer Aufmerksamkeit bei der Behandlung zu bleiben. Die hohe Spannung des Sympathikus führt zu vielen Gedanken und inneren Dialogen. Dadurch bleibt der Sympathikus in seiner hohen Anspannung und es kann keine Regeneration passieren. Diese Personen brauchen eine Anleitung, wie ihnen die Behandlung helfen kann sich zu entspannen und zu regenerieren.

Die Gesprächsführung orientiert sich dabei an ihrer Wirkung auf das vegetative Nervensystem und dient so zur interaktiven Regulierung der Klienten, damit der Teufelskreislauf der inneren Anspannung und Unruhe durchbrochen werden kann.

Das Nachgespräch

Neben Fragen zum Befinden bietet das Nachgespräch die Möglichkeit die Vorgehensweise und Wirkung von Shiatsu anhand der individuellen Erfahrungen zu erklären. Zusammen mit dem Anliegen des Klienten können Möglichkeiten für einen weiteren Behandlungsverlauf erforscht werden.

Wenn wir in der Lage sind Worte und Informationen aufgrund ihrer energetischen Wirkung einzusetzen und dies im Kontext unserer shiatuspezifischen Wahrnehmung tun, verschmelzen Vorgespräch, Behandlung und Nachgespräch zu einer größeren Einheit.

Meike Kockrick,
Shiatsupraktikerin und Lehrerin (GSD anerkannt)
an der Schule für Shiatsu Hamburg,
Co- Autorin des Buchs Atlas Shiatsu (Elsevier),
SE practitioner, Heilpraktikerin