

Sprache

SHIATSU

Kommunikation

Manuela Buchbauer

-

Abschlussarbeit zur Erlangung des Diploms
Qualified Shiatsu Teacher

-

Internationale Shiatsu Schule Österreich, 2018

Einleitung

I

Berührung als Kommunikation

II

a Sprache als Kommunikations- und Wahrnehmungswerkzeug

b Fakten zur Kommunikation im medizinischen Rahmen

c Gewaltfreie Kommunikation

c/1 Gewaltfreie Sprache im Shiatsu

d Klientinnengespräch

d/1 Vor der Behandlung

d/2 Nach der Behandlung

e Kommunikation im Unterricht

III

Kommunikation und Sprache in den Wandlungsphasen

1 Feuer

2 Erde

3 Metall

4 Wasser

5 Holz

IV

a Sprache und Bewusstsein

b Sprache im Buddhismus

Quellen/Nachweise

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Einleitung

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine
Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen
Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Jüdischer Talmud

„Heilen“ steht durch die Menschheitsgeschichte hindurch immer im Zusammenhang mit Kommunikation – auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Formen, abhängig vom kulturellen Hintergrund. Und umgekehrt wirkt sich Kommunikation immer positiv auf den Heilungsprozess aus.

Auch wenn im Shiatsu nicht bei jeder Behandlung die hochgesteckte Anforderung ans „Ganz-werden“ gestellt wird, so ist doch jede Begegnung in diesem Feld ein kleiner Schritt in diese Richtung des „Eins werdens“, „Runder werdens“, „sich wohler föhlens“, „sich der eigenen Mitte annähern“.

Für jegliche Form des Heilens, ist ein positives Kommunikationsumfeld von essentieller, oft unterschätzter Bedeutung. Dies beinhaltet elementare Kommunikationsformen wie Berührung, empathisches Zuhören, bewusster Gebrauch von Sprache, bis zum Austausch eigener Leiderfahrung in Selbsthilfegruppen.

Sprache ist ein spannendes Werkzeug in der menschlichen Kommunikation. So wie wir uns, bewusst oder unbewusst, ausdrücken spiegeln wir unseren eigenen Geisteszustand und unsere subjektive Wahrnehmung der Welt wider.

Im Shiatsu ist Sprache, neben der Berührung, das Hauptkommunikationsmittel zwischen Praktikerin und Klientin, zwischen Lehrender und Lernender.

Dass Sprache weit mehr sein kann als bloß Mittel um Informationen auszutauschen zeigt eindrucksvoll die Arbeit von Marshall B. Rosenberg, der mit seiner Entwicklung der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation (GFK) eine Herzensverbindung zwischen Menschen herzustellen vermag, wo durch authentische Botschaften Veränderungen in den Beziehungen hergestellt werden können.

Ich denke dieses Konzept ist insbesondere für die intime Begegnung im Shiatsu Umfeld geeignet. Daher möchte ich die Möglichkeiten der GFK auf die Anwendung im Shiatsu hin prüfen.

In meiner eigenen Shiatsu Praxis, sowie im Shiatsu Unterricht, bemerke ich immer wieder wie ein einziges, unüberlegtes Wort, das nicht empathisch wirkt, Verwirrung oder Unzufriedenheit auslöst. Hohle Phrasen befriedigen nicht die Neugier der Schülerinnen. Auch ein Eingeständnis der eigenen Beschränktheit im Wissen ist mitunter nötig. Sprache und Ausdruck sind wesentlich um komplexe Zusammenhänge verständlich zu machen, ohne ihre Dualität, ihre Widersprüchlichkeit restlos klären zu wollen oder zu können. Denn ja, die Realität ist nicht ausschließlich eindimensional, und die Wahrnehmung von Prioritäten hängt auch damit zusammen wie jede einzelne diese Wahrnehmung formulieren kann.

Missverständnisse entstehen oft, aus der widersprüchlichen Erfahrung mit der Senderin und Empfängerin eine Botschaft verbinden.

Im Folgenden möchte ich mich also der Sprache als essentielles Werkzeug in der Shiatsu Praxis, wie im Unterricht widmen und ihre verschiedenen Facetten, hinsichtlich Kommunikationstheorie und linguistischen Aspekten – wie Sprache Wirklichkeit bildet und Wahrnehmung formt - aufzeigen.

Berührung als Kommunikation

„Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment, or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around“

Leo Buscaglia

Die non-verbale Kommunikation ist den Menschen überall auf der Welt ein gemeinsames Kommunikationsmittel. Über Gesichtsausdruck, Gestik, Lautstärke und Stimmlage kann universell kommuniziert werden.

Berührung zählt zur non-verbalen Kommunikation. Es scheint, dass Berührungen ähnliche Emotionen und Signale transportieren wie Gesichtsausdrücke. Der Stellenwert von Berührung in unserer Kommunikation zeigt sich dadurch, dass Berührung schnell, direkt, unmittelbar und nah abläuft. Sie ist als Kommunikationsmittel von entscheidender Bedeutung. Berührung ist die erste Sprache die wir lernen und bleibt Zeit unseres Lebens ein reiches Ausdrucksmittel.

Studien belegen, dass Botschaften die über Berührung gesendet werden, sei es eine Aufforderung zur Mithilfe, ein Handschlag oder ein ermunternder Kontakt an der Schulter, eine direkte Wirkung auf den Hormonhaushalt, das Denken und Handeln von Menschen haben. Und eine sehr differenzierte Wirkung obendrein.

(Quelle: Sprachloses Leid. Wege zu einer kommunikativen Medizin. Die heilsame Kraft des Wortes, Univ.Prof., Dr, Maximilian Gottschlich, Verlag Springer, Wien; New York 1998)

Eine andere Studie zu non-verbaler Kommunikation wurde an der DePaus University in Indiana durchgeführt: dabei sollten Probanden versuchen verschiedene Emotionen mittels Berührung auf unbekannte Menschen, denen die Augen verbunden waren, zu übertragen. Es durfte dabei nicht gesprochen werden.

Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass acht verschiedene Emotionen mit 70 prozentiger Genauigkeit übertragen werden konnten.

(Quelle: Journal of the American Medical Association, JAMA 2007; 298: 993–1001)

Dies zeigt, dass Berührung nicht nur unterstreicht, was über andere Kommunikationswege (zum Beispiel Sprache) transportiert wird, sondern ein eigenständiges Kommunikationsmittel ist.

Dazu passt auch die subjektive Wahrnehmung von Krankenhaus-Patientinnen: bei den Visiten von Ärztinnen ist die Besuchszeit für Patientinnen gefühlt länger, wenn die Ärztin die Patientin kurz berührt.

Andere erstaunliche Effekte der Berührung finden sich zum Beispiel im Sport: so erzielen Basketballteams die in ständigem Körperkontakt stehen, bessere sportliche Ergebnisse.

(Quellen: s.o.)

Darüber hinaus ist Berührung nicht nur ein Kommunikationsmittel, sondern auch eine wirksame Medizin.

Liebevolle Berührungen entspannen und regen die Ausschüttung des Hormons Oxytocin im Hypothalamus an, das Stresshormone abbaut und mit Gefühlen wie Liebe, Ruhe, Vertrauen in Verbindung gebracht wird. Im Gehirn werden liebevolle Berührungen als Zeichen der Verbundenheit interpretiert was zur Folge hat, dass sich ein Gefühl der Erleichterung bei Sorgen und Problemen einstellt.

Die körperlich und psychisch heilsame Wirkung von Berührungen ist wissenschaftlich nachgewiesen, ob es sich nun um Massagen, Be-HAND-lungen, Umarmungen oder Kuscheln dreht. Die entspannende, stress- und angstreduzierende Wirkung liebevoller Berührung unterstützt den Selbstheilungsprozess bei Krankheiten.

Zum Beispiel erholen sich Babys schneller und entwickeln sich besser, wenn sie viel Berührung erfahren. Schmerzgefühle lassen nach, Asthmapatientinnen entspannen sich, sogar die Gedächtnisleistung und Stimmung bei Alzheimer-Patientinnen verbessert sich. Viele Hautkrankheiten können durch regelmäßige BeHANDlungen gelindert werden. Es scheint sogar einen kausalen Zusammenhang zwischen der Intensität der Berührung im Kindesalter und der späteren Entwicklung von Hautkrankheiten zu geben.

Tatsächlich ist es gar nicht so überraschend: denn die Haut als unser größtes Organ besitzt Millionen von Nervenzellen, die selbst auf kleinste Reize reagieren. Die weitergeleiteten Reize haben direkten Einfluss auf den Hormonhaushalt und das vegetative Nervensystem. Bei liebevoller Berührung werden Stress, Ängste und Verspannungen abgebaut, Schmerzen und psychosomatische Beschwerden gelindert.

Selbst die Psychotherapie bedient sich immer häufiger der Berührung, da auch hier die Erfahrung gemacht wurde, dass sich emotionale Blockaden auf diesem Wege leichter lösen.

(Quelle: *Berührung ist Heilung und Kommunikation*, David Rotter, Online-Blog www.den-weg-gehen.de, 2010)

Ich möchte Bill Palmers Aussage am Internationalen Shiatsu Kongress 2017 in Wien als Ausgangspunkt zum Shiatsubezug nehmen. Frei wiedergegeben sagte er am Podium, dass er nicht in Menschen hineinsehen könne. Aber er nehme wahr, was sie ihm zeigen und unterstütze sie dorthin zu kommen, wohin sie wollten.

Ein treffendes Wort, dass sich von all jenen abgrenzte, die vordergründig ihre Fähigkeit betonten, Energie im Menschen wahrnehmen und beeinflussen zu können. Er sprach nicht von Zauberei, sondern davon, dass Berührung eine Begleitung für den Menschen sein kann.

Wer als Shiatsu Praktikerin nicht die überdurchschnittliche Feinfühligkeit eines Shizuto Masunaga besitzt um differenzierte Meridianenergiequalitäten wahrzunehmen, tut gut, sich daran zu orientieren, was Bill Palmer meinte: Berührung selbst ist die Hilfestellung die im Shiatsu angeboten werden kann.

Zu sehen, und zu hören, was das Anliegen eines Menschen ist, gibt der Klientin das Gefühl wahrgenommen zu werden. Wenn überdies die Berührung genau dort stattfindet, wo momentan das größte Bedürfnis, im Sinne von Not-Wend-igkeit, im Körper ist, fühlen Menschen sich erkannt. Das geht durchaus ohne Worte, ohne Sprache. Die Intensität und Lokalität der Berührung sagt der Empfängerin sogleich, ob ihr Anliegen verstanden wurde. Shiatsu bietet hierfür ein ganz besonderes Werkzeug an. Nämlich die Diagnose von Kyo und Jitsu im Körper. Kyo bedeutet einen Energiemangelzustand vorzufinden. Dies kann im Meridian, im Diagnosebereich (Hara, Rückenzone, zugeordnete Körperregionen) oder unspezifisch in einem Körperteil sein. Die Berührung eines energetischen Kyo Bereiches wird als angenehm erfahren.

Jitsu Bereiche spiegeln einen energetischen Füllezustand wider. Oft ist die Berührung unangenehm, was eine unterschiedliche Berührungstechnik (Sedieren) im Vergleich zu Kyo Bereichen (Tonisieren) erfordert.

Diese sehr spezifische Diagnostik im Shiatsu bedeutet ein unvoreingenommenes, tiefes Eingehen auf den Zustand und die Bedürfnisse der Klientin.

Berührung ist in der westlichen Gesellschaft nicht selbstverständlich. Weder in der Familie noch in Liebesbeziehungen kann hier von einer Selbstverständlichkeit ausgegangen werden. Über die Berührung entsteht allerdings die primäre Bindungsfähigkeit, die alle

späteren Beziehungen prägt. Eine berührungsarme Gesellschaft sieht sich mit Phänomenen wie Einsamkeit, Entfremdung und Hilflosigkeit konfrontiert.

Im Shiatsu ist hervorzuheben, dass mit dem „Zwei-Hand-Prinzip“ (oder „Mutterhand/Arbeitshand“- Technik) nicht nur Berührung achtsam gesetzt wird, sondern, ganz wesentlich, auf eine Reaktion gelauscht wird. Wir fragen also indirekt mit dem Zwei-Hand-Prinzip: „Ist es das was du brauchst?“ Und die Antwort der Klientin ist entweder keine, also nein, das ist es nicht (oder im Moment nicht anzunehmen/nicht darauf reagierbar) oder eben eine Reaktion auf die wir durch die Ausbildung einer spezifischen Shiatsu Berührungsqualität wiederum weiter reagieren.

Was ist eine spezifische Shiatsu Berührungsqualität? Eine Mischung aus der Fähigkeit sich selber zurückzunehmen, wertfreier Beobachtung, Achtsamkeit und gefühlvolles Kommunizieren über den Körperkontakt.

Dadurch entsteht ein eigener Berührungsraum. Andere Traditionen, wie zum Beispiel in der tibetischen Kultur, sprechen hier von einer - sich vom Alltagsbewusstsein unterscheidenden - Ebene des Bewusstseins. Die Klientin nimmt wahr, dass sie wichtig ist, dass sie zählt, dass auf ihre Reaktionen eingegangen wird, dass Veränderung stattfindet. Dies kann geschehen wenn das vegetative Nervensystem reagiert. Und zwar in dem Sinne reagiert, dass die Aktivitäten des sympathischen Nervensystems zurückgeschraubt, während parasympathische Funktionen aktiviert werden. Die Zwei-Hand-Technik lässt tiefe Entspannung zu. Und gleichzeitig mit diesem Switch, der Verschiebung der Hauptaktivität, im vegetativen Nervensystem ist der Körper in der Lage aufzutanken, Energie zu generieren, Verdauungsfunktionen anzukurbeln, das hormonelle System auszugleichen, die Frequenz des Herzschlages und der Atmung zu drosseln, die Hautspannung zu verändern und die Körpertemperatur zu senken. Also eine allgemeine Reduktion des Stresslevels.

All das passiert über die Shiatsu Berührung. Ein „Runterschalten“ auf geistiger und körperlicher Ebene und ein Sich-Fallen-lassen können, weil wahrgenommen werden, auf emotionaler Ebene.

Darüber hinaus soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, dass Menschen, Tiere und Pflanzen auch über Duftstoffe kommunizieren. Über den Geruchssinn ist non-verbale Kommunikation möglich. Das geflügelte Wort „jemanden gut riechen können“ verweist

darauf. In der Shiatsu Praxis kann jedoch noch viel bewusster mit der Kommunikation über Duftstoffe gearbeitet werden:

Die Aromatherapie ist eine Methode die konzentrierte Potenz einer Pflanze, mit hohem Gehalt an ätherischen Ölen, für körperliches und geistiges Wohlbefinden zu nützen. Viele Betreiberinnen von Wohlfühlzentren, Thermen, Entspannungsoasen und ähnlichem, greifen oft zu Düften um eine angenehme Atmosphäre zu kreieren. Dabei wirkt jeder Duft durch tausende Duftrezeptoren in der Nase ganz spezifisch. So können Gefühle ausgelöst und die Klientin in ein bestimmtes Schwingungsfeld gebracht werden.

Ist zum Beispiel jemand in der Shiatsu Praxis sehr aufgelöst, sind ein oder zwei Tropfen beruhigendes ätherisches Öl, wie etwa Neroli (Orangenblüte) oder Rose, hervorragend geeignet um die aufgewühlte Seele etwas zu besänftigen. Gibt es Schwierigkeiten mit der Klarheit im Diagnosegespräch, sowohl auf Seiten der Praktikerin als auch auf Seiten der Klientin, empfehlen sich ein paar Tropfen eines Öles, welches auf den Geist reinigend wirkt, um im Gespräch auf den Punkt oder zu zentralen Anliegen zu kommen. Hierfür etwa Eukalyptus oder Fichte.

Auch im Shiatsuunterricht eignet sich die Kommunikation über die Raumdüfte, sofern sie nur äußerst dezent eingesetzt werden. So hilft etwa Pfefferminze die Konzentration über lange Zeit zu halten, was insbesondere bei der Erklärung von Meridianverläufen unterstützt. Herrscht große Aufregung vor einer Übungs- oder Prüfungssequenz kann das ätherische Öl von Angelikawurzel oder Zeder erdend eingesetzt werden.

(Quelle: Manuela Buchbauer, Aromatherapeutische Ansätze im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Abschlussarbeit zur Ausbildung ärztlich geprüfte Aromatologin, 2012)

II

a Sprache als Kommunikations- und Wahrnehmungswerkzeug

„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.“

Ludwig Wittgenstein

Kommunikation bedeutet im Shiatsu Kontext meistens, dass von Berührung die Rede ist. Über unsere Sprache im Shiatsu werden nicht viele Worte verloren.

Dabei unterhalten wir uns in den Praxen mit den Klientinnen über ihre Anliegen und versuchen im Unterricht den Schülerinnen das Wesen des Shiatsu näherzubringen. Wer achtet dabei auf die Vermittlung der Inhalte? Meistens steht das Thema im Vordergrund, dass aber auch die Art und Weise der sprachlichen Begegnung Aufschluss über uns und unseren Zugang zum Shiatsu zulässt wird weniger bedacht.

Neben der Berührung sind Sprache und die Fähigkeit zuzuhören, was implizit zueinander gehört, die häufigsten Kommunikationsmittel in der Shiatsuwelt.

Sprache begegnet uns in der individuellen Praxis. Wir treten mit unseren Klientinnen zuallererst über die Sprache in Kontakt. Meist beginnt der Einstieg mit der Frage nach dem Anliegen der Klientin.

Dabei bewegen wir uns in einem äußerst empathischen Bereich. Einige Aspekte der Kommunikationspsychologie und das Wissen darum wie Sprache die Sicht der Welt beeinflusst, helfen, um den Erfolg der Shiatsubehandlungen zu unterstützen. Denn Sprache dient nicht nur der Kommunikation, dem Austausch von Informationen, sondern beeinflusst unsere Wahrnehmung.

Anhand von Experimenten mit deutsch- und englischsprachigen Personen wurde gezeigt, wie unterschiedlich Ereignisse aufgrund der Sprache interpretiert werden.

Sprache dient dazu Dinge zu kategorisieren und beeinflusst gleichzeitig *wie* wir Dinge kategorisieren. Dieses linguistische Relativitätsprinzip wurde von Benjamin Lee Whorf geprägt, der behauptete, dass die grammatikalischen und lexikalischen Strukturen der eigenen Sprache Auswirkungen auf das Denken haben.

Anhand verschiedener Tests haben Linguistinnen gezeigt, dass Farbtöne nicht

wahrgenommen, nicht erkannt, werden können - oder es zumindest schwieriger ist die Nuancen zu unterscheiden - wenn für die Farbe kein Name besteht. Im Russischen existieren eigene Begriffe für die Farben Hellblau und Dunkelblau, im Englischen und Deutschen nicht. Tatsächlich scheinen Russinnen Blautöne leichter zu unterscheiden als Engländerinnen oder Deutsche.

Japanische Muttersprachler gruppieren Dinge eher nach dem Material, während englischsprachige Personen die Sortierung eher nach der Form wählen. Englischsprachige Probanden beurteilen Handlungen weniger zielorientiert (da es die Möglichkeit einer Endung mit -ing gibt, die darauf verweist, das etwas gerade, in diesem Moment, am Geschehen ist) als deutschsprachige Testpersonen.

Aber rufen nun Sprachunterschiede unterschiedliches Denken hervor, oder ist es eher umgekehrt? Wie sich zeigt, trifft beides zu: unsere Denkweise prägt die Art, wie wir sprechen, aber der Einfluss wirkt auch in der Gegenrichtung. Lernen Menschen zum Beispiel neue Farbwörter kennen, verändert dies ihre Fähigkeit, Farben zu unterscheiden. Lehrt man sie, auf eine neue Weise über Zeit zu sprechen, so beginnen sie, anders darüber zu denken.

Was die Forscher "Denken" nennen, ist offenbar in Wirklichkeit eine Ansammlung linguistischer und nichtlinguistischer Prozesse. Demnach dürfte es beim Erwachsenen kaum Denkvorgänge geben, bei denen die Sprache keine Rolle spielt. Ein Grundzug menschlicher Intelligenz ist ihre Anpassungsfähigkeit, auch sprachlich – die Gabe Konzepte über die Welt zu erfinden und so abzuändern, dass sie zu wechselnden Zielen und Umgebungen passen.

(Quelle: Psychological Science, Two Languages, two minds: Flexible cognitive processing driven by language of operation“ 2015)

Im Shiatsu können wir diese Tatsachen nützen um Klientinnen neu zu orientieren. Zum Beispiel, um einen Alltag ohne Schmerzen oder Beschwerden zu formulieren, oder eine sprachliche Vorstellung von dem zu Schaffen, was sie mit Shiatsu als Körpertherapie erreichen wollen.

Nun sprechen wir im Shiatsu meist die gleiche Sprache, im Sinne von Muttersprache, haben aber nicht immer den gleichen sprachlichen Hintergrund von Bildung, Herkunft, Vorwissen, Geschlecht usw. Und nicht immer die gleiche Sprache, im Sinne von

Benennung, was unsere Beschwerden, Leiden, Schmerzempfinden, aber auch Hoffnung, Entwicklungsmöglichkeiten und Zukunftsperspektiven etc. betrifft. Dies spielt jedoch eine Rolle in einer prozesshaften Begleitung von Beschwerden mit Shiatsu.

Besonders bei sensiblen Klientinnen ist es nicht hilfreich, in „ansprechender Verpackung“ zu reden. „Ansprechend verpackt“ zu reden, heißt, nicht authentisch mit dem eigenen Erleben der Klientin zu sein, sondern eventuell die Rolle einer Therapeutin ausfüllen zu wollen. Eine Vertrauensbasis stellt sich nur her, wenn die Shiatsupraktikerin „stimmig“ ist. Das bedeutet, die Übereinstimmung meiner inneren Verfassung, meiner Ziele und Werte mit meiner Kommunikation.

(Quelle: F. Schulz von Thun, Miteinander Reden Band 1)

„Ansprechend“ sollte allerdings die Vermittlung der Fachsprache sein. Als Grundlage dient im Shiatsu die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die Fachsprache unterscheidet sich von der Alltagssprache dahingehend, dass die Denkgrundlagen und Kausalitäten der TCM auf einer anderen kulturellen Grundlage basieren. Ursprünglich vom Taoismus, der Philosophie von Yin und Yang, sowie buddhistischen Ansichten ausgehend, unterscheidet sich die Betrachtung der Welt und der Phänomene (wie Krankheit) in ihr grundsätzlich vom westlichen Denken.

Und so wird es wenig ansprechend sein, der Klientin im Rahmen einer Shiatsu Behandlung TCM-Muster zu präsentieren, wenn keine Vorkenntnisse dazu bestehen. Zum Beispiel: Die Hitze im Herzen hat sich aus einem Milz-Qi-Mangel, der einen Blutmangel zur Folge hatte, ergeben.

Damit ist der Shiatsupraktikerin im Behandlungsansatz, allerdings nicht der Klientin im Selbstverständnis geholfen. Vielmehr braucht es Empathie um Zusammenhänge und Ursachen der TCM in der Sprache der Klientin zu präsentieren und zu erklären.

Welches Sprachrepertoire verwendet die Klientin? Kann ich Reaktionen des Verstehens wahrnehmen? Nachfragen und bei Bedarf den selben Inhalt mit anderen Worten nochmal erklären.

Da die TCM eine sehr pragmatische Medizin ist, lässt sich vieles mit dem tatsächlichen körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Hintergrund der Klientin erklären. Durch Diagnose kommen wir zu einem Muster energetischen Ungleichgewichts und gleichzeitig im Diagnosegespräch zu den Erkenntnissen wie diese Diagnose vermittelt

werden kann. Durch das Befunden, Erkennen von energetischen Mustern und Mitteilen der Zusammenhänge entsteht ein Gefühl des Wahrgenommen- oder Erkannt-Werdens in der Klientin.

Beispiel aus der Shiatsu Praxis:

Eine Klientin klagt über Verdauungsbeschwerden. Im Diagnosegespräch wird offenbar, dass eine ausgewogene Ernährung schwierig einzuhalten ist. Ansätze von gestörtem Essverhalten sind zu erkennen.

Als Shiatsu Praktikerin kann ich nun die Zusammenhänge zwischen den Funktionskreisen Erde und Holz erklären, auch die dazugehörigen psychischen Parameter einfließen lassen. Das wird zwar der Klientin eine Sicherheit bezüglich meiner inhaltlichen Kompetenz vermitteln, allerdings muss sie sich deswegen noch lange nicht „erkannt“ fühlen. Statt dessen ist es hilfreich, wenn möglich, Eigenerfahrung einfließen zu lassen. Oder Erkenntnisse die sich die Praktikerin anderweitig zugelegt hat, etwa, dass gerade Nahrungsmittelzufuhr sehr von emotionalen Befindlichkeiten abhängt.

Außerdem konkretes Nachfragen, wann und unter welchen Umständen die Nahrungszufuhr stattfindet. Eventuell erweitertes Wissen aus Studien einfließen lassen. Dazu meine eigenen Wertvorstellungen, in diesem Fall, der gesellschaftliche Blick auf den Körper und inwiefern wir uns davon freimachen können.

Selbstermächtigung ist in der Shiatsubegleitung eines der möglichen erreichbaren Ziele. Darum ist es unumgänglich, gewisse Paradigmen im Geist der Klientinnen in Frage zu stellen, um sie letztendlich in einen Zustand der Selbstermächtigung zu begleiten. Das Thema der „Verdauungsbeschwerden“ ist oft ein vorgeschobenes Problem, wenn dahinterliegend Zweifel an dem eigenen Sein liegen.

Wieviel Raum darf ich einnehmen? Wieviel darf ich mir zugestehen? Wie gut nehme ich meine Bedürfnisse wahr? Welche Bedürfnisse werden über die Nahrungszufuhr verdeckt? Welchen Idealvorstellungen der Gesellschaft denke ich nachkommen zu müssen? Und warum? Wie sehen die zeitlichen Rahmenbedingungen im Alltag der Klientin aus?

Auch wenn bei der ersten Begegnung mit der Klientin diese Themen noch nicht angesprochen werden, sollten sie für die Shiatsu Praktikerin ganz klar im Raum stehen und der eigentliche Aspekt hinter den Verdauungsproblemen sein. Somit fühlt sich die Klientin

tatsächlich erkannt und angenommen und die Voraussetzungen für eine vertrauensvolle Begleitung sowie Veränderung der Selbstwahrnehmung und -ermächtigung sind gelegt. Daraufhin besteht überhaupt erst die Möglichkeit, über eine erfolgreiche Ernährungsumstellung (zum Beispiel im Sinne der 5-Elemente Ernährung) zu sprechen.

Weiteres Beispiel aus der Shiatsu Praxis:

Nach mehreren schweren Bauchoperationen, die sich, laut Klientin, nur ein einziger Arzt, („eine Koryphäe der Inneren Medizin“) vorzunehmen wagte, klagt die Klientin über Schmerzen und ausbleibendem Stuhl. Sie ist sichtlich besorgt und erregt. Ihre Ängste reichen von Demenzerkrankung bis Nervenleiden durch ständiges Gefühl des Brennens am gesamten Körper, bis hin zu Tod aufgrund mangelnder Ausscheidung. Die Klientin ist 76 Jahre alt und lebt alleine mit ihrem Hund im Ortszentrum. Neben Shiatsu sucht sie Hilfe in der Schulmedizin (Blutuntersuchung, Eiseninfusionen, neurologische Abklärung etc.), Bioresonanz und in der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln um die Darmaktivität zu unterstützen. Sie klagt über starken Gewichtsverlust, obgleich sie rüstig und kräftig wirkt.

Ziel der Shiatsubehandlungen ist es, über die Berührung Stress zu reduzieren, Ängste und Einsamkeit zu nehmen und vor allem mit ihr über ihre Ängste zu sprechen. Die Beschäftigung mit den Symptomen füllt den Alltag aus. Mehrfach lies sie sich von der Ambulanz ins Krankenhaus bringen, zur Untersuchung des Bauches, wurde aber wiederholt ohne Befund nach Hause geschickt.

Mindestens die Hälfte jeder Shiatsu Sitzung sprechen wir miteinander. Ich höre mir ihre Beschwerden und Ängste an. Zuallererst ist es mir ein Anliegen, dass sie erkennt, dass ich ihre Sorgen ernst nehme. Der medizinische Eingriff hinterließ sie in einer Art Schockzustand, die emotionale Nachbetreuung blieb aus. Sie nahm nur die Information mit nach Hause, dass es sehr ernst um sie stehen müsse, wenn sich nur ein einziger Arzt zur Operation bereiterklärt. Nach den ersten Behandlungen begegne ich ihr beim Radfahren mit ihrem Hund, sie wirkt leicht und fröhlich.

Nach weiteren Behandlungen, inzwischen auch äußerst sanft am Hara, erzählt sie mir, dass sie als Kind adoptiert wurde und ihre Eltern nicht kenne.

Nach jeder Behandlung ist sie ruhiger, ihre Stimme nicht mehr weinerlich, und ihre Gedanken zuversichtlicher, dass ihr körperlicher und geistiger Zustand absolut altersgemäß sind.

Werden allerdings die Abstände zwischen den Shiatsubehandlungen, oder anderen Zuwendungen, die sie sucht, zu groß, übermannen sie ihre Ängste erneut.

Ich denke das Gefühl des Verlorenseins, welches sie vielleicht bereits aus der Kindheit mitbringt, wird dann übermächtig, und aufgrund mangelnder Ansprache und sozialem Kontakt steigert sich ihre Körperwahrnehmung und wird sehr sensibel. Es gibt keinen verbalen Austausch im Krankenhaus über ihre Beschwerden, sie kann selber oft nicht genau benennen wo das Problem liegt.

Mittels Shiatsu verändert sich ihre Körperwahrnehmung, die überreizten Nerven und ihre Sorgen beruhigen sich, und im Austausch und im Erzählen ihrer Befindlichkeit erfährt sie Anerkennung und Zuwendung. Die Kombination aus verbaler und non-verbaler Zuwendung ist am ehesten geeignet die Klientin entspannen zu lassen.

Sie ist weiterhin in ärztlicher und komplementärer Behandlung.

Zum Umgang der Klientin mit Sprache : in der Darstellung ihrer Beschwerden und den operativen Eingriffen bewegt sie sich im Bereich von Superlativen. Dies kann sowohl eine subjektive, weil durch die Umstände traumatische, Erfahrung widerspiegeln. Es kann aber auch den Grad ihrer Bedürftigkeit ausdrücken. Letzteres ist ein wertfreier Versuch zu hören was gesagt wird. Dass die Klientin sich im Laufe der Behandlungen öffnet und Teile ihrer, offenbar nicht vollständig bearbeiteten, (Kindheits-)Geschichte preisgibt kann auch ein Wegweiser in Richtung Ursache sein. Die Akutheit und der exzessive Ausdruck ihres Leidens kann im Rahmen der Shiatsu Behandlungen Raum finden. Dieses Leiden umfasst ihr Sein und nicht ausschließlich die post-operativen Beschwerden.

In den Behandlungen war es mir wichtig, ausreichend Raum und angenehmes Klima für Gespräche zu bieten. Da ich aber keine Psychotherapeutin bin, war es mir ein Anliegen früher oder später, ins praktische Arbeiten zu kommen. Denn erst durch die Berührung stellte sich eine Entspannung und Distanzierung zum momentan erlebten Befinden ein.

b Fakten zur Kommunikation im medizinischen Rahmen

*„Die Medizin der Zukunft wird eine kommunikative Medizin sein oder sie wird die Menschen verlieren, für die sie eigentlich da ist.“
Univ.Prof.Dr. Maximilian Gottschlich*

Als Shiatsu Praktikerinnen haben wir eine entscheidende Möglichkeit auf unsere Klientinnen einzuwirken, die sich von den meisten Behandlungsmethoden unterscheidet: wir lernen über ein empathisches Gespräch unser Gegenüber kennen.

Die Zeit die wir uns in der Praxis für die Menschen nehmen können, tut ein Übriges um das Gefühl des Aufgehoben- und Verstanden Werdens zu vermitteln. Wir sind in dieser Hinsicht der Schulmedizin klar im Vorteil. Und zwar sowohl hinsichtlich Ausbildung und Begegnungsdauer.

Studien haben unterstrichen, wie wichtig das Zuhören für den Heilungsprozess ist.

Neuerdings beginnt auch die klassische Medizin, diesem Aspekt mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Im September 2007 wurden die Ergebnisse einer groß angelegten Studie im Journal of the American Medical Association mit folgenden Worten publik gemacht: *„Kommunikative Fähigkeiten vermeiden Patientenbeschwerden – Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil der ärztlichen Kunst. Wer im Studium den Umgang mit dem Patienten nicht gelernt hat, sieht sich im späteren Berufsleben häufiger mit Patientenbeschwerden konfrontiert.“*

Erkenntnisse wie diese führen dazu, dass zum Beispiel in Kanada Medizinstudentinnen eine „Kommunikationsprüfung“ ablegen müssen, bei der sie Alltagssituationen aus der Praxis zu meistern haben. Nachfragen der Patientinnen zu ignorieren, sie herablassend zu behandeln oder gar zu beschimpfen bedingt eine schlechte Benotung. Fallsituationen sind zum Beispiel Therapiebesprechung mit Patientinnen mit schlechter Prognose oder die Beratung von Jugendlichen zum Thema Empfängnisverhütung. Außerdem müssen sie in einer schriftlichen Zusammenfassung erkennen lassen, dass sie die medizinischen Probleme der Patientin erfasst haben und diese Information Kolleginnen weitergeben können.

Die Dokumentation der Behandlung im Rahmen der Shiatsu Praxis, dient also nicht nur der Erlangung diverser Diplome sondern auch der inhaltlichen und thematischen

Zusammenfassung der Probleme und Beschwerden der Klientin. Durch das Führen von Behandlungsprotokollen kann der Entwicklungsweg im Rahmen der Shiatsu Therapie genauestens nachvollzogen und der Behandlungsschwerpunkt gegebenenfalls geändert werden.

Subjektiven Einschätzungen von Patientinnen zufolge sind Zeitmangel, unzureichende Kommunikationsbereitschaft, mangelndes Einfühlungsvermögen, Unverständnis für den subjektiven Leidensdruck und Unverständlichkeit der verwendeten medizinischen Fachsprache die am häufigsten kritisierten Punkte.

(Quelle: Gallup Institut Österreich 1995)

In einer empirischen Studie zu asymmetrischer Kommunikation zeigt der Schweizer Medizinsoziologe Johannes Siegrist (bis 2012 Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie an der Medizinischen Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf), je kränker eine Patientin ist, desto weniger aktiv sie in das Gespräch miteinbezogen wird. Ärztinnen neigen demnach bei Schwerkranken zu signifikant asymmetrischerem Verbalverhalten als in Vergleichsgesprächen mit prognostisch günstigeren Patientinnen. Das heißt, je kränker eine Patientin ist, desto weniger kommt sie beim Ärztinnengespräch zu Wort. Wo aber keine Kommunikation ist, ist Hilflosigkeit, Ohnmacht und Angst.

In Kanada wurde eine Beschwerdestatistik erstellt: auf 3.434 Ärztinnen kamen 1.116 Beschwerden (im Jahr 2007).

Die Beschwerden betrafen häufiger das kommunikative Verhalten (etwa: rüdes oder beleidigendes Auftreten gegenüber der Patientin) und andere Kommunikationsdefizite (Aufklärung etc.), als echte Fehler in Diagnostik, Behandlung oder Nachsorge.

Den meisten Beschwerden gab die Ärztinnenkammer mit einer Verwarnung Recht.

1995 wurde durch das Gallup Institut in Österreich eine repräsentative Umfrage zum Verhältnis zwischen Bevölkerung und Medizinsystem durchgeführt. Die Ergebnisse sind eindeutig:

37% der Befragten empfinden, dass sich Ärztinnen nicht genügend Zeit für Patientinnen nehmen.

44% der Befragten sind der Meinung, dass ein kranker Mensch im Spital dem System gegenüber ausgeliefert ist und keinen Einfluss auf die Behandlung nimmt.

35% fühlen sich als Patientinnen ernst genommen - also nur ein Drittel der Österreicherinnen glaubt als mündige Patientin wahrgenommen zu werden.

In der Shiatsu Praxis kommt mir oft zu Ohren, wie wenig Zeit sich medizinisches Personal für die einzelnen Menschen nehmen kann. Es besteht ein großes Informationsbedürfnis seitens der Klientinnen/Patientinnen. Mangelnde Offenheit beschädigt das Vertrauen in die Ärzttenschaft.

50% aller Diagnosen kann die Ärztin allein auf Grund von Informationen aus einem sorgfältigen Diagnosegespräch stellen,

80% nach einer zusätzlichen körperlichen Untersuchung.

Nur für den Rest von 20% braucht es weitergehende, aufwendigere Untersuchungen.

(Quelle: Psychologische Medizin, 18. Jahrgang 2007, Nummer 4)

Es geht also abschließend darum zu erkennen, wie dringend das Bedürfnis der Klientinnen, auch in der Shiatsu Praxis, nach Kommunikation ist. Ich nehme an, dass die reine Möglichkeit und das Wissen um die Abdeckung dieses Kommunikationsbedürfnis im Rahmen einer Shiatsu Behandlung, für einen Großteil der Klientinnen mit ein Hauptantrieb ist diese Form der Körpertherapie in Anspruch zu nehmen. Deswegen ist die Gesprächsführung, die Diagnostik aber auch alle Übungen die den Geist der Praktikerin zentrieren, leer werden lassen und in den Moment bringen für die Shiatsuausbildung wesentlich. Durch die empathische Berührungsqualität im Shiatsu decken wir viel non-verbale Kommunikation ab. Ich meine jedoch, dass die Sprache nicht zu unterschätzen ist.

c Gewaltfreie Kommunikation

Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.

Dschelal-Eddin-Rumi

Ich möchte in diesem Rahmen nur kurz auf die Grundkonzepte der Gewaltfreien Kommunikation eingehen. Da es über den Rahmen dieser Arbeit hinausgehen würde verweise ich auf die Literatur in der Quellenangabe.

Es gibt eine Vielzahl an Publikationen und Arbeiten über die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation, vielerorts finden Trainings und Workshops statt.

Als praktisches Kommunikationskonzept, welches die Ideen dieser Arbeit hervorragend ergänzt, möchte ich die Grundideen der Gewaltfreien Kommunikation kurz vorstellen:

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nennt sich die Theorie von Marshall B. Rosenberg (Psychologe, 1934-2015) in der er sich damit auseinandersetzt was passiert, wenn wir in der Kommunikation den Kontakt zu unserer einfühlsamen Natur verlieren.

Die Herausforderung der Gewaltfreien Kommunikation ist es, selbst unter schwierigen Umständen menschlich zu bleiben.

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde, und wird, in Krisen und Konfliktsituationen rund um den Erdball inzwischen erfolgreich angewendet: zum Beispiel im Konflikt zwischen Israel und Palästina, in Serbien, in stark separierten Schulen und Konzernen, in Beratungs- und Therapiesettings.

Für die Kommunikation im Shiatsu sind vor allem jene Aspekte interessant, die helfen eigene Urteile, Kritik, Widerstand und Abwehr auf ein Minimum zu reduzieren. Denn im Zuge jenes Prozesses den Shiatsu Schülerinnen in ihrer Ausbildung durchmachen, oder der bei der Begleitung von Klientinnen über schwierige Phasen hinweg entsteht, ist intensives Zuhören, Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Einfühlung notwendig um auf beiden Seiten Zufriedenheit und Wachstum zu erzeugen.

Vergleiche, Kritik, Diagnosen, Schuldzuweisungen etc. sind Urteile. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei eher darauf, zuzuordnen, zu analysieren oder Fehlverhalten zu

identifizieren. Hauptanliegen der Gewaltfreien Kommunikation ist es, die Bedürfnisse die hinter allen Aussagen stehen, zu hören.

Folgende vier Komponenten sind die vier Grundpfeiler der Gewaltfreien Kommunikation:

1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitten

c/1 Gewaltfreie Sprache im Shiatsu

ad 1./Beobachtung

Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti stellte einmal fest, dass es die höchste Form menschlicher Intelligenz sei, zu beobachten ohne zu bewerten.

Als Shiatsu Praktikerin oder als Shiatsu Lehrerin entferne ich mich immer dann von meiner einfühlsamen und wertfreien Seite wenn ich moralische Urteile fälle.

Ein Beispiel, für das Verlieren der beobachtenden Seite, wäre die Unterstellung, dass eine Schülerin (in ihrer Wahrnehmung) Unrecht hat oder auf eine andere Art und Weise schlecht ist, wenn sie sich nicht meinen Wünschen gemäß verhält. Damit findet eine Entfremdung von meiner eigenen einfühlsamen Seite statt: ich gehe in die Bewertung.

Wenn wir von einem Menschen eine vorgefertigte Meinung haben, gewisse Dinge annehmen oder eigene Bilder auf Personen projizieren sind Konflikte vorprogrammiert.

Besonders im Unterricht, wenn Shiatsu Schülerinnen unter Druck stehen oder einen emotionalen Prozess durchmachen, ist es wichtig in einer liebevollen aber wertfreien Beobachtung zu bleiben. Beobachtung und Bewertung sollen auseinandergehalten werden. Denn die Erfahrung die gerade gemacht wird ist eine andere als ich sie gemacht habe oder machen werde. Geschieht eine Verknüpfung von Beobachtung mit Bewertung und wird dies ausformuliert, haben wir die Neigung darin eine Kritik zu hören.

Einige Beispiele für Beobachtung mit und ohne Konflikte :

Kommunikation Situation	Beobachtung vermischt mit Bewertung	Beobachtung getrennt von Bewertung
Annahme, dass die eigene Meinung über die Gedanken, Gefühle, Absichten, oder Wünsche von jemand anderem die einzig gültige ist	Schülerin A kann den Meridianverlauf bestimmt nicht, daher wird die Übungssequenz nicht den gewünschten Effekt haben.	Ich glaube nicht, dass Schülerin A den Meridianverlauf kennt, weswegen ihr die darauf aufbauende Übungssequenz schwer fallen wird.
Annahme mit gesichertem Wissen vermischen	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, nimmst deine Gesundheit schaden.	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, befürchte ich, dass deine Gesundheit vielleicht Schaden nimmt.

Gebrauch von Verben mit bewertendem Beigeschmack	Klientin A schiebt ihre Übungen vor sich her.	Klientin A hat Schwierigkeiten ihre Übungen in den Alltag zu integrieren
Keine genaue Bestimmung von Personen innerhalb einer Gruppe	Die Schülerinnen bemühen sich nicht um ein tiefes Verständnis.	Ich habe noch nicht gesehen, dass Schülerin A, B und C sich im Rahmen des Unterrichts um ein tiefes Verständnis bemüht haben.

Ad 2./Gefühle

In unserer herkömmlichen Sprache entsteht oft Verwirrung, weil wir das Wort „fühlen“ verwenden, ohne damit tatsächlich ein Gefühl auszudrücken. Im Shiatsu, ist Empathie durchaus eine berufliche Qualifikation. Es gilt aber zwischen Sensibilität und Sentimentalität zu unterscheiden. Im Rahmen von therapeutischen Settings soll Klarheit darüber bestehen, wann tatsächlich von Gefühlen die Rede ist.

Zum Beispiel: *„Ich habe das Gefühl, dass ich für dich nicht die passende Shiatsu Praktikerin bin.“*

„Ich habe das Gefühl“ könnte hier durch „Ich denke“ ersetzt werden. Es wird nicht wirklich ein Gefühl ausgedrückt. Durch das Wort „fühlen“ wird versucht eine Tatsache abzumildern oder zu verschleiern.

Folgen auf das Wort „fühlen“ die nachstehend genannten Wörter, handelt es sich in der Aussage nicht um ein Gefühl, sondern um die Verschleierung einer Tatsache:

dass, wie, als ob

persönliche Pronomen wie **ich, du, er, sie, es, wir, ihr, sie**

Namen oder **Hauptwörter die sich auf Menschen beziehen**

Ein Beispiel aus der Praxis für das Nicht-Ausdrücken eines Gefühls trotz des Vorhandenseins des Wortes „fühlen“:

„Ich habe das Gefühl, ich kümmere mich immer um andere“

Dieser Satz einer Shiatsu Klientin sagt nicht wirklich etwas über das Gefühl der Person aus, sondern beschreibt eher, ihre Wahrnehmung, dass andere mehr Aufmerksamkeit bekommen als sie selbst. Ihre eigenen Gefühle werden verschleiert oder nicht erwähnt.

Im Shiatsu kommen uns viele Ansätze hilfreich in der Kommunikation entgegen. Über die Diagnose und die Zuschreibungen zu den Wandlungsphasen/Elemente bekommen wir weitere Deutungshinweise. Im obigen Klientinnenbeispiel ist es der Hinweis auf ein Ungleichgewicht im Element Erde. Die Klientin spricht zwar vordergründig über ihre Gefühle, sagt aber im Grunde nur, dass sie sich zu wenig um sich selbst kümmert. Mehr dazu im Kapitel über Kommunikation und Wandlungsphasen.

Nun ist es natürlich interessant wie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation Gefühle ausgedrückt werden können. Leider mangelt es oft am entsprechendem Vokabular, um der Gefühlswelt Ausdruck zu verleihen. In manchen Gefühlen sind wir im Ausdruck besonders ungeübt. Ärger, weil oft verpönt, ist eines dieser Gefühle.

Sich über jemanden zu ärgern ist oft belastend. Im folgenden ein Beispiel für geglückten Ausdruck von Ärger :

Eine Shiatsu Praktikerin zur Klientin: „ S., ich ärgere mich, wenn du zu spät kommst, weil ich dann die Pause zwischen den Behandlungen verliere, und das auf Kosten meiner Arbeit und der nächsten Klientin geht. Bitte komm stets pünktlich“

Wörter, die Gefühle ausdrücken können, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind	Wörter, die Gefühle ausdrücken können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden
Behaglich	Verwirrt
Energiegeladen	Verspannt
Selbstsicher	Gehemmt
Locker	Gekränkt
Offen	Durcheinander
Lebendig	Lustlos
Heiter	Traurig
Gelassen	Streitlustig
Ausgeglichen	Aufgeregt
Enthusiastisch	Erschüttert
Erleichtert	Deprimiert

Ad 3./ Bedürfnisse

Bedürfnisse klar zu formulieren hilft das gewünschte Ergebnis zu erreichen. In Konfliktsituationen mit Schülerinnen oder Klientinnen, wenn zum Beispiel das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit oder die rasche Verbesserung der Beschwerden nicht erfüllt werden kann, ist Kommunikation von besonderer Bedeutung.

Statt die Verantwortung für unsere Gefühle als Lehrerin oder Praktikerin, unsere Bedürfnisse, Erwartungen, Wünsche etc. abzugeben und beim Gegenüber die Schuld für unsere Befindlichkeit oder das Missverständnis zu suchen, geht es darum, sich bewusst zu entscheiden WIE wir im konkreten Fall auf Schülerinnen und Klientinnen reagieren. Botschaften können unterschiedlich aufgenommen werden, es ist schlussendlich eine individuelle Entscheidung wie wir reagieren.

Im folgenden eine Auflistung der möglichen Reaktionen. Auf oben genannte Beispiele (Bedürfnis nach Aufmerksamkeit; Bedürfnis nach Besserung) bezogen, können wir Schuld zuweisen oder dahinterliegende Gefühle und Bedürfnisse benennen:

1. Uns selbst die Schuld zu geben, im Sinne von:

„Ich bin eine schlechte Lehrerin/Praktikerin“

2. Anderen die Schuld zu geben, im Sinne von:

„Sie kann den Inhalt/ die Entwicklung nicht erkennen“

3. Unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, im Sinne von:

„Ich möchte gerne, dass meine Bemühungen auf dein Verständnis/ deine Entwicklung zu achten, wahrgenommen/ anerkannt werden“

4. Die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrnehmen, im Sinne von:

„Bist du verletzt, weil du mehr Aufmerksamkeit für deine Anliegen brauchst?“

Hilfreich - im Sinne einer gewaltfreien Kommunikation - sich selbst und anderen gegenüber, ist es, sowohl die eigenen als auch die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrzunehmen und zu benennen.

Da wir nicht immer gelernt haben, dass unsere Bedürfnisse relevant sind, verstecken wir sie oft hinter verdrehten Aussagen. Es scheint leichter zu artikulieren was wir nicht wollen. Die Formulierung dessen was wir nicht wollen ist allerdings wenig hilfreich oder zielführend, wenn wir bedenken, dass es darum geht, dass wir Menschen zu einem Tun

oder Handeln bewegen möchten. Zu formulieren, was wir *nicht* möchten, ist keine klare Aussage darüber, *was* wir möchten.

Einige Beispiel zum Ausdruck unserer Bedürfnisse:

Während des Unterrichts versucht die Lehrende Aufmerksamkeit zu bekommen. „*Ich möchte nicht, dass ihr kichert wenn ich spreche.*“ Als Reaktion darauf begannen die Schülerinnen zu tuscheln. Die Lehrende hätte besser formuliert was sie möchte, nicht, was sie *nicht* möchte.

Zum Beispiel: „*Ich möchte, dass ihr mit eurer Aufmerksamkeit bei mir bleibt.*“

„*Bitte euer benütztes Geschirr selber abwaschen*“ ist eine konkrete Formulierung eines Bedürfnisses. Für die Angesprochenen ist klar eine Aufgabe zu erkennen. Bei folgender Aussage, ist nicht eindeutig was getan werden soll: „*Bitte die Küche nicht schmutzig hinterlassen.*“

Ad 4./ Bitten

Eine Bitte wird in der Regel als Forderung verstanden, wenn sich die angesprochene Person damit beschuldigt oder bestraft fühlt. Dies kann durch Mimik, Gestik, Tonfall oder Inhalt vermittelt werden.

Auf eine Forderung gibt es zwei mögliche Reaktionen: Rebellion oder Unterwerfung. Bei einer Forderung wird die bittende Person als Zwang ausübend wahrgenommen, und die Bereitschaft auf die Bitte einzugehen sinkt.

Auch die Vermittlung von Schuldgefühlen ist eine Forderung.

Eine Bitte ist, im Gegensatz zur Forderung, an der Reaktion der Sprecherin auf die *Nicht-Erfüllung*, zu erkennen: eine Bitte ist es nur dann, wenn keine verärgerte, gereizte, kränkende, unterkühlte, zurückweisende oder ähnliche Reaktion auf die Nicht-Erfüllung auftritt. Dann entspricht die Bitte nämlich ihrem tatsächlichen Charakter, und zwar dem, dass auch ihre Nicht-Erfüllung eine sanktionslose Reaktionsmöglichkeit sein kann.

Gelegentlich sind Shiatsu Lehrerinnen aufgefordert sich mit Weigerungen der Schülerinnen auseinanderzusetzen. In der freiwilligen Erwachsenenbildung, und nicht nur

dort, kann natürlich niemand zu etwas gezwungen werden. Dennoch ist abzuklären, ob es sich um eine Infragestellung der Lehrerin als Person handelt (das wäre ein Machtthema), oder ob unüberwindbare Grenzen aufgetaucht sind.

Wenn sich zum Beispiel eine Shiatsu Schülerin weigert, eine Technik auszuüben gilt es natürlich zuerst abzuklären, ob eine missbräuchliche oder anderweitig verletzende Erfahrung dazu besteht. Diese Erfahrungen können in der Berührung der Körpertherapie auftauchen.

Wenn dies nicht der Fall sein sollte, kann die Lehrerin zum Beispiel sagen: „*Ch., ich sehe diese Übung ist eine Herausforderung für dich. Ich werde gut auf dich Acht geben, aber bitte dich daran teilzunehmen um die Erfahrung zu machen, dass du über dich hinauswachsen kannst.*“

Weitere Beispiele zur Formulierung von Bitten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation:

Nach dem Unterricht werden die Schülerin gebeten, beim Aufräumen der Matten zu helfen. Manche Schülerinnen weigern sich. Wenn die lehrende Person fragt „*Habt ihr euch einen Termin im Anschluss an den Unterricht ausgemacht weil ihr keine Zeit habt mitzuhelfen?*“ wird es als (Auf-)Forderung verstanden.

Eine Bitte könnte in diesem Fall lauten: „*Wir wollen alle schnell nach Hause, wenn wir gemeinsam mit anpacken, sind wir schneller fertig und sehen unsere Liebsten früher.*“

Ein Kollege erzählte, dass sich trotz seiner Aufforderung, den Unterrichtsraum nicht zu verlassen, die Schülerinnen um eine Teilnehmerin im Vorraum scharten, die im Zuge einer Behandlung in eine emotionale Bewegung geriet. Seiner Einschätzung nach benötigte sie Rückzug um zu Verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.

Er ärgerte sich darüber, nicht ernst genommen zu werden und brach die Unterrichtssequenz ab. Dabei hätte er folgendes ansprechen können: „*C. ist gerade aufgewühlt im Vorraum, und das macht euch Sorgen, aber ich habe sie im Blick und sehe es im Moment angebracht, dass sie etwas alleine ist und zu sich kommt. Bitte fahrt mit der Behandlung fort, ich bin mit meiner Aufmerksamkeit sowohl bei euch als auch bei C.s Bedürfnissen.*“

Womöglich hätten die Schülerinnen wahrgenommen, dass der Lehrer tatsächlich mit seinen Gefühlen und Aufmerksamkeit bei der aufgewühlten Person ist. Die Verantwortlichkeit diese zu betreuen hätte dann wieder in der Zuständigkeit des Lehrers gelegen, das Vertrauen, dass er die Prozesse in der Gruppe im Blick hat gegeben, und der Unterricht hätte wie vorgesehen weiterlaufen können.

d Klientinnengespräch

d/1 Vor der Behandlung

Vor der Behandlung, speziell vor der ersten Berührungsbegegnung, findet in der Shiatsu Praxis in der Regel zumindest ein kurzes Gespräch statt. Dieses dient dem Kennenlernen und Herausfinden der Bedürfnisse, Anliegen und Wünsche der Klientin.

Um zu hören was die Klientin sagt, um zu verstehen was sie meint und wahrzunehmen was sie, vielleicht indirekt, zum Ausdruck bringen möchte, ist Empathie seitens der Praktikerin nötig. Empathie, einfühlsames Zuhören, ist womöglich die entscheidende Dimension der Therapie. Es ist eine Form der Zuwendung und eine Grundhaltung die sich die Praktikerin von Klientin zu Klientin jedes Mal neu belebt.

Empathie folgt jedoch keiner Routine – Empathie schließt gerade Routine aus. Es ist nicht möglich routiniert „mitfühlend“ zu sein.

Empathie bedeutet, im Bezug auf die Kommunikation, dass sich Sprachrhythmus, Sprachgeschwindigkeit, Gestik, Mimik und emotionale Intensität von Senderin und Empfängerin aufeinander abstimmen/angleichen.

Marshall B. Rosenberg versteht unter Empathie: „Den Verstand leer machen und mit dem ganzen Wesen zuhören“.

Das empathische, wertfreie Zuhören, welches in der westlichen Hemisphäre als Errungenschaft der Kommunikationspsychologie gilt, ist dem Osten in der Tradition des Zen bekannt. Viele Schulen im Westen berufen sich auf ein Zen-Shiatsu. Die Philosophie des Zen, an nichts zu hängen, impliziert genau dasselbe: wertfrei zu hören, nicht an eigenen Schemata oder Deutungsmustern zu hängen. Im Shiatsu wird dies durch die Zentrierung im Hara forciert. Es bedeutet, Wahrzunehmen ohne zu Urteilen. Der in seiner Mitte ruhende Mensch hat den Blick und die Ohren frei um zu Sehen, zu Hören, Wahrzunehmen was ist.

Vor der Shiatsu Behandlung wird nicht selten auch ein Befund erhoben. Im Shiatsu kann dies, je nach Ausbildungsstil, sehr unterschiedlich ausfallen: von einer kurzen energetischen Schau, dem Testen von Meridianverläufen bis hin zu einem ausführlichen Diagnosegespräch. In jeder Form der Diagnose gehen die Praktikerin selbst und die

Methoden ihrer Wahrnehmung mit ein. Die Befundung und ihre Ergebnisse können sich daher durchaus von Praktikerin zu Praktikerin, aber auch von Ärztin zu Ärztin, unterscheiden. Der Erfolg einer Therapie hängt trotzdem jeweils ebenso von der Überzeugung der Praktikerin, als auch von jener der Klientin, ab. Die Befundung oder Diagnose ist eine gegenseitige Beziehung und Beeinflussung und keine bloß einseitige Zuschreibung. Diese Beziehung hat Maximilian Gottschlich genauer untersucht und dabei Erkenntnisse der modernen Physik mit einfließen lassen. Wobei, wie schon oben erwähnt, viele dieser neuen physikalischen Erkenntnisse in anderen Kulturen bereits zu altem Wissen gehören.

„Die scheinbar festgefügtten, objektiven Gesetzmäßigkeiten der naturwissenschaftlich verfahrenen Medizin müssen sich der Welt des Geistes und seiner schöpferischen, heilenden Kraft öffnen.“ Zwischen Praktikerin/Befunderheberin und Empfängerin besteht ein dynamisches Beziehungssystem, in dem die *„wechselseitige Wahrnehmung des wahrgenommenen – und als wahr angenommenen – Zustandes jeden der daran beteiligten Partner verändert.“*

(Quelle: Maximilian Gottschlich, Sprachloses Leid, Wege zu einer kommunikativen Medizin)

Gottschlich betont, dass nicht nur die wissenschaftlich-rationale - und damit die Wirklichkeit fragmentierende - Wahrnehmung existiert, auch wenn sie in dieser Gesellschaft am weitesten verbreitet ist. Es gibt daneben auch eine elementare, affektive Wahrnehmung. In existentiellen Erfahrungen wie Krankheit, Leid und Schmerz überwiegt letztere, umfassende Erfahrung und ist dem Ganzen näher.

Hier komme ich bereits zu den Fragestellungen rund um Heilungspotential und Bewusstsein in Zusammenhang mit Sprache, dem ich mich im Kapitel IV ausgiebig widmen möchte.

Ein Gefühl, welches nicht benannt werden kann, kann nicht wahrgenommen werden. Ebenso eine Wahrnehmung. Ein umfangreicher Wortschatz ermöglicht also eine präzisere Wahrnehmung. Wenn diese Präzision nicht möglich ist, taucht gerne das Wort „eigentlich“ im Gespräch auf.

„Es geht mir eigentlich gut“ ist eine gängige Antwort auf die Befindlichkeitsfrage, die nicht nur in der Shiatsu Praxis, häufig vorkommt. „Eigentlich“ meint damit eine Verneinung die sich nicht eingestanden werden darf. „Es sollte mir gut gehen“, „Alle Umstände sprechen

dafür, dass es mir gut geht, aber ich fühle mich nicht so“ sind die wahren Auslegungen dieser Antwort. Das Wort „eigentlich“ deutet darauf hin, dass es Gefühle gibt, die die Klientin sich nicht eingestehen darf oder will.

Um herauszufinden, was genau „eigentlich gut“ oder „eigentlich nicht gut“ als Befindlichkeit bedeutet, besteht die Möglichkeit Vorschläge seitens der Praktikerin einzubringen.

Siehe dazu auch Kapitel II/c1:

Gut – beschwingt, inspiriert, leicht, fröhlich, kräftig, gelassen, zentriert, fokussiert, offen, usw.

schlecht – deprimiert, müde, eingeengt, antriebslos, traurig, lustlos, schwer, rigide, angespannt usw.

Auch wenn die Klientin keines dieser Wörter selbst verwendet, geht sie manchmal mit dem einen oder anderen Begriff in Resonanz. Dieser kann in weiterer Folge auf Zusammenhänge im Sinne der Elementenlehre verweisen.

z.Bsp. Ich fühle mich angespannt und schwer, statt einfach nur schlecht. Die beiden Adjektive angespannt und schwer verweisen auf den Funktionskreis Holz (Spannung-Sehnen) und Erde (Schwere – Feuchtigkeit). Nun kann in dieser Richtung weiter gefragt werden.

Durchaus möglich, dass sich die Benennung als ungenau und auch die Erstannahme als falsch erweist, allerdings ist es ein möglicher Einstieg in eine Annäherung an die Gefühlswelt der Klientin. Unter Umständen forscht sie selber nach genaueren Beschreibungen für ihr Befinden.

Der Nachteil des unterstützenden Gesprächs ist, dass die Gefahr besteht, ein Wort in den Mund zu legen. Die Praktikerin hat sich größtmöglich zurückzunehmen und nicht der eigenen Interpretation zu folgen, sondern ausschließlich Möglichkeiten der Zustandsbeschreibung aufzuzeigen.

d/2 Nach der Behandlung

*„People will forget what you said,
people will forget what you did,
but people will never forget how you made them feel.“
Maya Angelou*

Nach der Behandlung: als erste Wahl Schweigen

Nach der Behandlung wird oft die Frage gestellt, was die Praktikerin gespürt hat. Das trägt allerdings nichts zur Sache der Klientin bei und ist in Wahrheit nicht von Relevanz. Es dient nur dem Füttern des Praktikerinnen Egos.

Maximilian Gottschlich hat folgendes auf den Punkt gebracht: *„Information ist wichtig – Emotion aber entscheidend“*. Er führt aus, dass empathische Kommunikation eine kognitiv-informative und eine affektiv-motivrationale Dimension enthalten soll.

Das heißt, es geht darum, die Aufmerksamkeit der Empfängerin auf ihre Selbstwahrnehmung zurückzuführen ohne ihr Information vorzuenthalten.

Fragen zu stellen bringt die Klientin nach der Behandlung „in den Kopf“, d.h. mentale Fähigkeiten wie Reflexion, Zusammenfassung, Erinnerung usw. werden aktiviert. Nun ist es im Shiatsu nicht unbedingt das Ziel, die Klientin „in den Kopf“ zu bringen sondern meist in die Körperwahrnehmung. Über den „Switch“, also das Wechseln der Aktivitäten des sympathischen in das parasympathische Nervensystem entsteht ein Entspannungszustand in dem zugleich Energie aufgetankt und gesammelt werden kann, gleichzeitig aber auch Veränderungen und Neustrukturierungen im Körper stattfinden können.

So können durch Fragestellungen vor der Behandlung geistige Aktivitäten angesprochen werden. Vielleicht können sogar neue Aspekte, Denk- und Wahrnehmungsmuster angestoßen werden. Zu nachhaltiger Veränderung kann das führen, wenn sich dieser neue Input im Zustand parasympathischer Entspannung in der Klientin vernetzt. Ein Beispiel wären neue neuronale Netzwerke für neue Handlungs- und Denkmuster.

Nach der Behandlung soll das Shiatsu wirken. Die „Umbauten“ sollten nicht durch Fragestellen angezweifelt werden. Durch ein erneutes Aktivieren der geistigen Funktionen werden zuallererst die alten, gut gebannten und bestens vernetzten Muster aktiviert.

Wichtiger ist in diesem Moment, dass die Klientin in der körperlichen Wahrnehmung bleibt.

Allerdings wurde bereits festgestellt, dass Klientinnen ein großes Informationsbedürfnis haben.

Ich versuche in der Praxis diese Situation auf zweierlei Arten zu begegnen: meine eigene Person zurückzunehmen und gleichzeitig das Selbst-Bewusstsein der Klientin zu stärken. Zuerst stelle ich fest, dass, viel wesentlicher als das was ich wahrnehme oder spüre, ihre eigene, veränderte Selbstwahrnehmung nach der Behandlung ist. Ich versuche die Klientin darauf aufmerksam zumachen, ob Ideen, Gefühle, Bilder während der Behandlung aufgetaucht seien. Dies kann durchaus einige Behandlungen in Anspruch nehmen. Auch das In-Kontakt-treten mit sich selbst ist ein Entwicklungsschritt im Shiatsu. Das Nachfragen gibt dem eine Bedeutung.

Eine Klientin die wegen wiederholter schwerer Immundefekte seit längerem zu Behandlungen kommt, eröffnete mir nach der dritten Sitzung, dass währenddessen die Idee aufgetaucht sei, ihre Immunschwäche stehe eventuell im Zusammenhang mit ihrer Familiensituation. Nach der vierten Behandlung spricht sie das Thema erneut an, nun detaillierter mit ihrer Familiengeschichte und dem schon länger vor sich hergeschobenen Wunsch nach einer Psychotherapie. Es ist spätestens an diesem Punkt notwendig, ihre Gedanken aufzugreifen. Ich bin überzeugt, dass während des Shiatsu auftauchende Zusammenhänge, unbedingt beachtenswert sind. Also ermuntere ich sie ihrem Bedürfnis nachzugehen und unterstütze sie in der Suche nach einer passenden psychotherapeutischen Begleitung.

Eine weitere häufige Frage lautet „*Was ist mit mir los?*“

Auf die Frage empfiehlt es sich nicht mit theoretischen Erklärungen (gemeint seien hier etwa Zang Fu, Elementzyklen, Meridianzuschreibungen usw.) zu antworten. Auch eine Interpretation der Situation der Klientin erklärt durch den energetischen Zustand einzelner Meridiane (kyo/jitsu) ist in diesem Moment für Veränderung wenig förderlich. Die Sprache lenkt unsere Wahrnehmung – hier ist es wie bereits ausgeführt, angebracht die Aufmerksamkeit der Klientin auf ihr momentanes eigenes Befinden zu lenken: „Wie fühlst du dich jetzt?“

Um einem weiterhin bestehenden Informationsbedürfnis der Klientin dennoch nachzukommen, versuche ich die Zusammenhänge der chinesischen Medizin möglichst in ihrer alltäglichen Erscheinung im konkreten Leben der Klientin zu erklären. Das bedeutet, wie wirkt sich das Zusammenspiel der Elemente konkret im Leben dieser Klientin aus?

Einer Klientin mit stark geröteter Gesichtshaut, steifem Nacken und heftiger Abneigung gegenüber Zugluft und Wind, erklärte ich auf ihre drängende Frage hin, was denn mit ihr los sei, die Wirkung des pathogenen Faktors Wind für das Holzelement. Über das Stichwort „Flexibilität“ in Körper und Geist, da sich Rigidität als charakterliche Eigenschaft abzeichnete, hatte ich den Bezug zu ihrem konkreten Erlebnis. Sie erkannte sofort einen persönlichen Wesenszug, Ungeduld und Unflexibilität ihrem Partner gegenüber, und war danach bereit, in der Behandlung nicht nur auf Nackenmassage zu bestehen, sondern sich auf eine generelle Harmonisierung des Holzelements, auch mittels Kräuter, einzulassen. Sie fühlte sich verstanden und erkannt und das war ein großer Erfolgsschritt in den Behandlungen. Künftig stellte sie weniger Fragen.

II

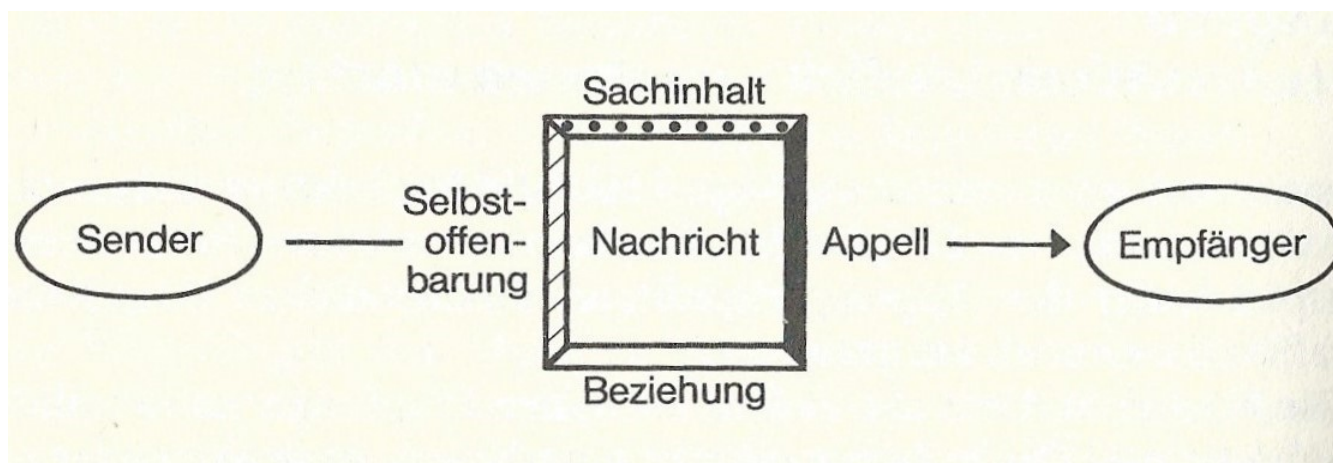
e Kommunikation im Unterricht

„Je weniger ich im ganzen an unsere Zeit glauben kann, je mehr ich das Menschentum verkommen und verdorren zu sehen meine, desto weniger stelle ich diesem Verfall die Revolution entgegen und desto mehr glaube ich an die Magie der Liebe.“
Hermann Hesse

Sprachliche und non-verbale Nachrichten beinhalten, gewollt oder ungewollt, immer vier verschiedene Ebenen oder Botschaften. Es ist von Vorteil sich dieser unterschiedlichen Botschaften bewusst zu sein um gegebenenfalls Reaktionen verstehen zu können.

Die vier Botschaften sind:

1. der Sachinhalt
2. die Beziehungsebene
3. die Selbstoffenbarung
4. der Appell



Quelle: Schulz von Thun, *Miteinander Reden* S. 30

Dies bedeutet für den Shiatsu Unterricht, genauso wie für jede andere Kommunikationssituation, dass neben der Information, z.Bsp. über den Meridianverlauf (das ist der Sachinhalt) immer gleichzeitig kundgetan wird, wie ich mich selber und wie ich meine Beziehung zu den Schülerinnen sehe. Außerdem enthält jede Nachricht in irgendeiner Form eine Aufforderung (einen Appell)

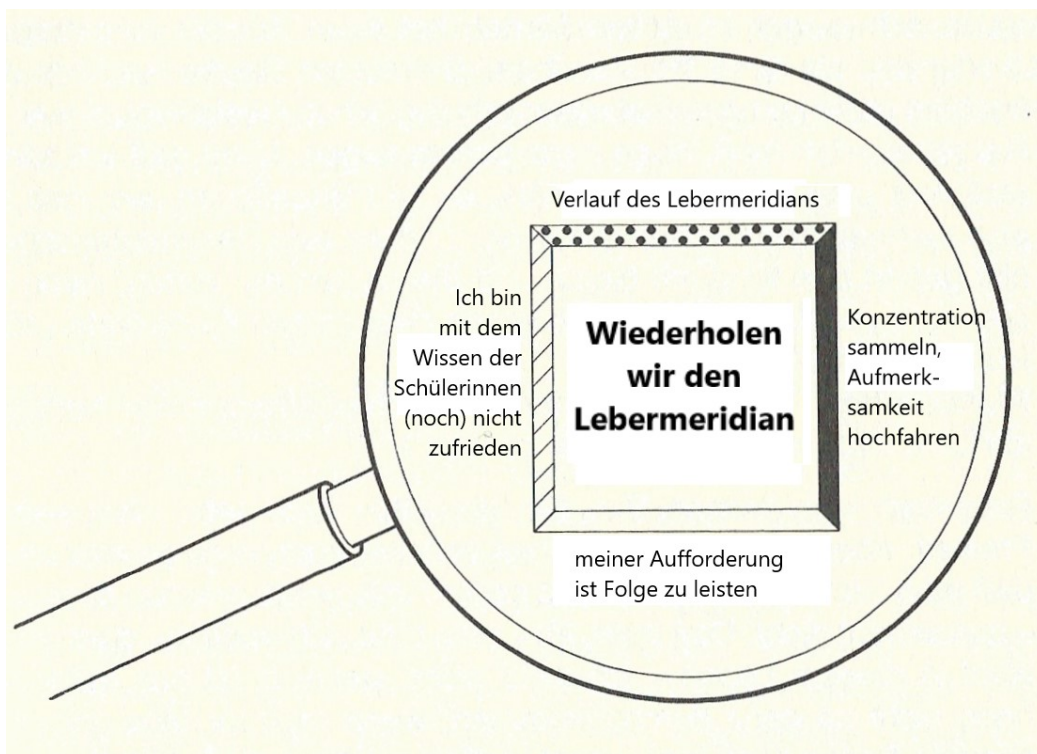
Betrachtung der vier Botschaften anhand eines typischen Satzes aus dem Shiatsu Unterricht:

„Wiederholen wir den Verlauf des Lebermeridians!“

Hierbei ist

1. der Sachinhalt – Verlauf des Lebermeridian
2. die Beziehungsebene – meiner Aufforderung ist Folge zu leisten/ich bin in der Position zu befinden, ob das Wissen der Schülerinnen ausreichend gefestigt ist. Die Beziehung ist also eindeutig nicht egalitär.
3. die Selbstoffenbarung – ich bin mit dem Wissen der Schülerinnen (noch) nicht zufrieden
4. der Appell – an die Schülerinnen Konzentration zu sammeln, die Aufmerksamkeit hochfahren

Grafische Darstellung der Nachricht: „Wiederholen wir den Lebermeridian!“



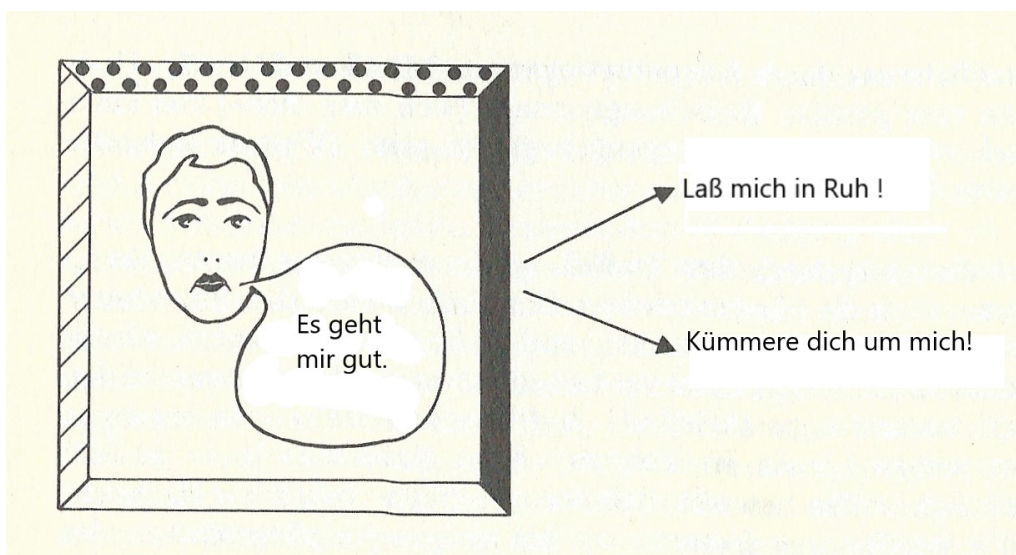
Besonders in kritischen (Kommunikations-)Situationen ist es günstig auf die „leiseren“ Beziehungs-, Selbstoffenbarungs- und Appellbotschaften der eigenen Aussagen zu hören.

In der Erwachsenenbildung ist es nicht immer selbstverständlich, eine, eventuell sogar jüngere Person, als Lehrperson anzuerkennen. In solchen Momenten besteht die Möglichkeit, über Tonfall, Stimmlage und Wortwahl, mit einer ähnlichen Nachricht „*Wiederholen wir gemeinsam den Verlauf des Lebermeridians!*“ Hierarchiekonflikte zu entschärfen und zur Zusammenarbeit zu motivieren.

Um bei den Schülerinnen keine Verwirrung zu stiften sollen alle Botschaften einer Nachricht kongruent sein. Das heißt, keine der Botschaften steht im Gegensatz zu einer anderen. Widersprüchlichkeiten können auch auf der non-verbalen Ebene entstehen, wenn zum Beispiel der Gesichtsausdruck etwas anderes „sagt“ als die Nachricht. Dies geschieht im Unterricht zum Beispiel, wenn Schülerinnen überfordert sind.

Ein Beispiel hierzu aus dem Unterricht: „*Wie geht es dir mit der Behandlung?*“ - „*Es geht mir gut.*“ (Und dabei ein unglückliches Gesicht)

Die zwei inkongruenten Botschaften sind in diesem Fall: „*Laß mich in Ruh!*“ und „*Kümmere dich um mich!*“



Quelle: Schulz von Thun , *Miteinander Reden* S. 38

Manchmal ist den Senderinnen diese Doppelbotschaft nicht bewusst, aber als Lehrerinnen haben wir zu entscheiden wie nun auf diese widersprüchliche Nachricht zu reagieren ist. Es ist tatsächlich am besten, diese Doppelbotschaften anzusprechen, um auch in der Schülerin aufzudecken, was eventuell nur schlummert: zwei Herzen in einer Brust.

Reaktionsbeispiel: „Du sagst, es ist alles in Ordnung, aber wenn ich dich anblicke habe ich das Gefühl du bist verzweifelt, kann das sein? Gibt es etwas das du brauchst um dich mit der Behandlung wohler zu fühlen?“

Im Shiatsu Unterricht ist es mindestens genauso notwendig Klarheit über die eigenen Botschaften zu haben, wie in anderen Bereichen. Gerade wenn Emotionen durch Behandlungen geweckt werden, oder Unsicherheiten entstehen, zeugt es von Umsicht, als Shiatsu Lehrerin die Beziehungs- und Appellebene der eigenen Nachrichten im Blick zu behalten.

Doch selbst wenn das „wie Unterrichten“ geklärt ist, bedeutet das noch nicht, dass auch das „was ist zu unterrichten“ geklärt ist. Denn, was ist den Schülerinnen im Shiatsu überhaupt zu lehren? Was bringt mich in die Position zu glauben, dass ich jemandem etwas zu sagen hätte?

Einerseits ist die Frage natürlich mit Inhalten wie Behandlungstechniken, und -positionierungen, Meridianverläufen, Anatomie, etc. zu beantworten. Andererseits meine ich durchaus auch: Nichts!

Vielleicht geht es darum die Schülerinnen daran zu erinnern, dass sie bereits alles Wissen in sich tragen. Dass sie sich an ihren ganzheitlichen, natürlichen Ursprung erinnern? Ich denke hier geht es wieder um non-verbale Kommunikation im Unterricht. Die Vermittlung dessen was das jeweilige Potenzial jeder einzelnen Schülerin fördert, kann nur in einem individuellen Heilprozess funktionieren. Insofern man Heilung als „Wieder/Rück-Anbindung“ an den eigenen Wesenskern mit all seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten versteht.

Konkret kann das durch Shiatsu Berührung passieren. In Behandlungssequenzen, im Unterricht durch die Authentizität der Lehrerin und ihrer eigenen Erfahrung dessen. Durch das Wahrgenommen werden jeder einzelnen Schülerin. Wahrgenommen werden vermittelt, dass sie in Ordnung ist, und dies wiederum ist die Voraussetzung um für Veränderung, Erweiterung bereit zu sein.

Liebe ist schlussendlich die stärkste Transformationskraft die es gibt. Bedingungslose Liebe ist für den Shiatsu Unterricht Voraussetzung um den Schülerinnen die Erinnerung an ihr eigene Ganzheit zu ermöglichen. Dabei geht es nicht darum, alle Leichtfertigkeiten

gut zu heißen, sondern das dahinterliegende Bedürfnis der Schülerin zu erkennen und ihr somit, non-verbal, zu verstehen zu geben, dass ihr Bedürfnis erkannt wurde und sie zur Ruhe kommen darf.

Positiv zu unterstützen ist eine wesentlich größere Lernhilfe, als das Aufzählen der Fehler. Korrekturen sind notwendig und logisch, aber darüber hinaus wird im Unterricht oft vergessen, zu erwähnen was gut gelaufen ist.

III

Kommunikation und Sprache in den Wandlungsphasen

1 Feuer

Zugeordnete Organe: Herz, Dünndarm, Perikard, Dreifacher Erwärmer

Die Wandlungsphase Feuer ist das Element der Kommunikation. Kommunikation bedeutet „die Verständigung zwischen Menschen mithilfe von Sprache oder Zeichen“. Zeichen, im Sinne von Gestik und Mimik, werden ebenso dem Feuer zugeschrieben. Wenn wir davon ausgehen, dass Kommunikation auf „Kontakt herstellen“ hinausläuft, dann bezeichnet das gleichzeitig auch eine der Grundenergien der Wandlungsphase Feuer. Diese ist ganz eindeutig in den Aufgaben des Herzkonstriktor/Perikard Meridians zu finden: Kontakt nach Außen.

Feuerenergie steigt auf und braucht „unten“ den Kontakt zum Materiellen (Holz) um zu Brennen, sich zu verschenken. Die Energie verteilt sich nach oben und in alle Richtungen. Am Höhepunkt des Sommers wird getanzt, gelacht, geflirtet, Kontakt aufgenommen, zusammen rund ums Lagerfeuer gesessen.

Es ist der Ausdruck von Lebendigkeit der im Feuer verortet wird. Lachen ist die Sprache des Feuers. Vielleicht hat die hohe Zahl an Herz- und Kreislauferkrankungen im Westen ihre Ursache nicht nur in Diabetes, Übergewicht, Cholesterin und Bluthochdruck, sondern auch dem Mangel an Freude und Lachen, das wir in uns tragen und aus uns strahlen lassen.

Der Geist Shen formt die Gedanken. Stimme und Sprache sind der Ausdruck des Geistes nach Außen. Shen (Geist, auch Bewusstsein) braucht Kontakt um sich entfalten zu können. Westliche Wissenschaft benennt diese Erkenntnis am Phänomen der Spiegelneuronen, im Osten, wird davon gesprochen, dass das Shen ein Shen gegenüber braucht um zu wachsen und sich zu erkennen. Der Geist/das Bewusstsein braucht einen Spiegel um sich selber zu erkennen.

Wir kennen alle das Phänomen, im anregenden Gespräch mit einem geistig fordernden Partner neue Erkenntnisse zu entdecken und den eigenen Rahmen weiter zu stecken. Das ist Nahrung für das Shen. Kommunikation die unser Shen nicht fordert, fördert auch unseren geistigen Wachstum nicht. Nur ein Buddha kann einen Buddha erkennen – nur wessen Shen weit entwickelt ist, kann die fortgeschrittene Entwicklung eines anderen

Geistes erkennen.

Alles was im Herzen an Gefühlen wahrgenommen wird, sucht seinen Ausdruck im Außen. Die Bewegungen des Herzens wollen ausgedrückt werden. Durch dieses zum Ausdruck bringen entsteht die Möglichkeit, dass Dinge sich manifestieren. Es besteht demnach in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein ganz natürlicher Zusammenhang zwischen Herz, Geist und Sprache.

Die Zeit zwischen 11:00 und 13:00 Uhr, die Zeit in welcher die Herzenergie am kräftigsten ist, gilt nach der Organuhr als beste Zeit um Gedanken mündlich zu formulieren, für Konferenzen, Besprechungen und Telefonate.

Die Sprache an sich (Sprachfluss - Stottern, klarer Ausdruck, Beenden von Sätzen, etc.), Sprachverständnis (die Worte ergeben einen Sinn), aber auch die Wortwahl und das Finden adäquater Ausdrücke (für Emotionen, Befindlichkeiten, etc.) liegen in der Wandlungsphase Feuer. Die gesunde Herz-Energie drückt sich in einer klaren Stimme und einer deutlichen Artikulation aus. Dies geschieht durch ein gefestigtes Shen.

Die Zunge wird dem Feuer zugeordnet. Die Energie des Herzens setzt die Funktion der Zunge in Gang. Die Zunge ist die Fortsetzung der feinstofflichen Regungen des Herzens, der Ausdruck des Herzens nach Außen. Während der Geist Shen den Intellekt beherbergt und die Emotionalität des Herzens reguliert.

Der Zusammenhang zwischen Zunge und Herz zeigt sich auch in umgangssprachlichen Redewendungen: „Das Herz liegt auf der Zunge“, „etwas liegt mir auf der Zunge oder auf dem Herzen“, „sich die Zunge verbrennen“.

Größe, Beschaffenheit/Belag (Erde) sowie Farbe, Beweglichkeit und Form (Feuer) der Zunge zeigen vor allem den Zusammenhang zwischen Milz und Herz.

In der Zungendiagnose der TCM wird auf der Zunge gelesen was sich dort an Vorgängen im Inneren des Körpers widerspiegelt.

Sprachstörungen sind ein Hinweis auf Probleme im Herzen und im Shen.

Bei Hitze oder Yang Fülle des Herzens werden nicht nur Puls und Herzschlag beschleunigt, auch das Sprechen wird schnell und die Stimme hoch, laut und schrill (Logorrhö).

Kälte Zeichen, oder Yang Leere des Herzens, offenbart sich in langsamer und verwaschener Sprache. Die Personen sind aufgrund mangelnder Artikulation schlecht zu verstehen. Die Stimme ist leise und nuschelnd.

Bei Qi Mangel des Herzens wird die Sprache kraftlos, ungenau, Sinn und Zusammenhang werden unklar. Es fällt schwer die richtigen Worte zu finden und der Sprachfluss ist stockend.

Stottern ist ein Zeichen für Qi Stagnation im Herzen. Die Stimme ist zudem leise und schwer verständlich.

Auch in der christlichen Mythologie gibt es einen Verweis auf die Verbindung zwischen Feuer und Sprache: in der Bibel sprach Gott durch einen brennenden Dornbusch zu Moses.

2 Erde

Zugeordnete Organe: Milz, Magen

Die Sprache der Erde ist ein einlullender Singsang, melodisch und weich. So zumindest, wenn die Erde im Gleichgewicht ist. Die Stimme singt und der Inhalt ist geprägt von liebevollem Geben und Nehmen, welches sich im Gleichgewicht hält.

Gerät die Erde in einen unausgeglichene Zustand, bekommt die Stimme einen leidvollen Ton. Jammern, Wehklagen und Beschwerden beherrschen den Inhalt. Oft wird im Inhalt direkt oder indirekt darauf hingewiesen, dass andere Menschen eine größere Bedeutung, einen höheren Stellenwert haben.

Zum Beispiel: Auf die Frage an eine Klientin, wie es ihr geht, erzählt sie, was rundherum alles vor sich geht: die Kinder müssen zur Nachmittagsbetreuung, der Ältere war krank, die Kleinere hängt an ihr, ihr Mann ist ständig mit seiner Arbeit beschäftigt.

Es gibt keine direkte Antwort auf die Frage nach ihrer Befindlichkeit. Sie teilt zwischen den Zeilen mit, dass sie sich entweder selber nicht sehr wichtig nimmt, darauf hinweist, wie sehr sie sich für andere verausgabt.

Da Yi, die Geistesenergie des Erdelements, für das Sammeln von Informationen zuständig ist, zeigt sich eine geschwächte Erdenergie auch darin, dass die Klientin viel liest, aber keinen Inhalt wiedergeben kann.

3 Metall

Zugeordnete Organe: Lunge, Dickdarm

Die Fähigkeit zu Abstrahieren, Aussagen nicht persönlich zu verstehen, sondern das dahinterliegende Bedürfnis des Senders zu erkennen, liegt in der Wandlungsphase Metall. Die oft erwähnte Distanz des Metalls ist äußerst nützlich um einen kühlen Kopf zu bewahren. Die Distanz der Wandlungsphase ermöglicht die Bruchteile einer Sekunde um zu Reflektieren und in eine eventuell emotional aufgeheizte Kommunikationslage nicht, oder ernüchternd rational, einzusteigen.

Präzision der Wortwahl gehört ebenso zum Feuer wie zum Metall. Wobei das Metall eher in der Genauigkeit in fachlicher, inhaltlicher Hinsicht besticht. Wohingegen das Feuer hilft, Emotionen klar auszudrücken. Die Energie des Metallelementes hilft im Shiatsu Unterricht Struktur und Logik (soweit erwünscht) einfließen zu lassen.

Im traditionellen, nicht sprachlichen, Shiatsu Unterricht, war das Metallelement noch mehr gefordert. Struktur und Konzentration ermöglichen die Wissenserweiterung ohne Erklärungsrahmen.

4 Wasser

Zugeordnete Organe: Niere, Blase

Ich wage zu behaupten, dass die Kommunikation des Wassers das Schweigen ist. Demnach ist das zugeordnete Sinnesorgan, die Ohren, auch eher für das Aufnehmen geeignet. Die Energie des Wasser hinsichtlich Kommunikation beschränkt sich auf prägnante Aussagen. Kein Wort zu viel. Hier trifft der Spruch „Those who speak don´t know, those who know don´t speak“ zu. Worüber nicht gesprochen werden kann, darüber soll geschwiegen werden, brachte Ludwig Wittgenstein, frei wiedergegeben, seine Überlegungen auf den Punkt. Als Philosoph ist er ein Paradebeispiel für Wasserenergie, mit seinem berühmten Zitat bringt er auch die sprachlichen Aspekte des Wassers auf den Punkt.

5 Holz

Zugeordnete Organe: Leber, Gallenblase

Die Sprache des Holzes ist der Humor in seinem besten Sinne. Die Flexibilität, mit Humor schon mal die Brisanz aus einer aufgeladenen Kommunikation herauszunehmen. Diese

Fähigkeit ist nicht zu unterschätzen. Sie bringt eine rasche Veränderung der Energie und bewahrt vor Stagnationen.

Ist die Energie der Wandlungsphase Holz doch blockiert neigt sie zu Ärger, Wutausbrüchen und unreflektierten Reaktionen. Die Energie steigt plötzlich und stark nach oben und befreit sich, gerne sprachlich, durch eine kleinere oder größere Entladung. Dabei kann auch schon mal ein unüberlegtes Wort fallen, dem aber die verärgerte Person wenig Bedeutung zumisst. Durch das schnelle Emporsteigen der Energie fehlt die Zeit zur sprachlichen Reflexion. Und kaum auf der Zunge ist es auch schon ausgesprochen. Zart beseitete Menschen nehmen diese Ausbrüche oft persönlicher als die sich von Stagnation befreiender Person.

IV

a Sprache und Bewusstsein

„Die etablierte Medizin verdankt sich, wie die neuzeitliche Wissenschaft insgesamt, der systematischen Suche nach objektivem Wissen. Wie in vielen anderen Wissenschaften auch, wurde damit aber die subjektive, menschliche Sphäre und mit ihr die darin enthaltene transzendente Basis des Bewusstseins eliminiert. Deswegen tut sich die neuzeitliche wissenschaftliche Medizin so schwer mit der Einsicht, dass der jeweilige Zustand körperlicher Befindlichkeit, dass Gesundsein oder Kranksein eine entsprechend geistig-seelische Dimension aufweist, die sich einer bloß medizinisch apparativen Diagnostik entzieht“
Maximilian Gottschlich

Besonderes Interesse, bezüglich der Sprache im Shiatsu, gilt mir hinsichtlich ihres Heilungspotentials. Die dazugehörige Frage die sich mir stellt ist:

Kann eine Veränderung (wie zum Beispiel neuer Lebensmut, Abklingen von Schmerzen, Erkenntnis der Beschwerdeursache, Heilungsprozesse, Veränderung in Denk- oder Verhaltensmustern etc.) in einer Klientin angeregt werden, wenn es für diese Veränderung keinen sprachlichen Ausdruck gibt? Daraus resultierend: wie sehen die Zusammenhänge zwischen Sprache – Denken – Bewusstsein aus?

An einem Beispiel aus der Shiatsu Praxis zeigt sich dieses Dilemma unter Umständen so: eine chronische Schmerzklientin sucht Unterstützung im Shiatsu. Seit Jahren ist ihr Alltag durchgehend von Schmerzen in der Wirbelsäule begleitet. Sie nimmt regelmäßig starke Schmerzmedikamente. Schulmedizinisch besteht kein relevanter Befund (Röntgen, Magnetresonanz, Ultraschall, Blut etc.) der die Schmerzen rechtfertigt.

In ihrem Ausdruck ist zu erkennen, dass sich die Klientin vollständig mit ihren Schmerzen identifiziert.

Selbst wenn mit diversen (Shiatsu) Techniken Erleichterung für die Klientin geschaffen werden kann (zum Beispiel über Meridianbehandlung, kyo/jitsu-Ausgleich, Muskelentspannung, geistige Entspannung, Faszientechniken, etc.) stellt sich die Frage, ob die Klientin diese Veränderung wahrnehmen wird können und ob sie dauerhaft sein kann? Ich wage zu behaupten, dass dies ohne sprachliche Begleitung schwer möglich sein wird. Im Zuge dieser Arbeit hat sich die Bedeutung von Kommunikation und Sprache – nicht nur im Shiatsu – bereits herauskristallisiert.

Ich möchte mich auf den nächsten Seiten der Frage nach den Zusammenhängen zwischen Sprache – Denken – Veränderung - Bewusstsein über die Herangehensweise verschiedener Menschen und Ansichten nähern.

Einen interessanten, wissenschaftlichen Zugang zum Thema hat Univ.Prof.Dr.Maximilian Gottschlich vom Institut für Publizistik der Universität Wien. Er beschäftigt sich unter anderem mit Gesundheitskommunikation und Kommunikationsethik. Die am Eingang dieses Kapitels von ihm zitierte Aussage nimmt die Antwort vorweg: nur ein ganzheitlicher Blick auf die Klientin, der ihr Bewusstsein miteinbezieht, kann dem Menschsein gerecht werden.

Die bereits erwähnte Studie die in *Psychological Science* über Sprache und Wahrnehmung (*Psychological Science, Two Languages, two minds: Flexible cognitive processing driven by language of operation“ 2015*) resümiert, dass wir eine Farbe die wir nicht benennen auch nicht erkennen können.

Diese beiden Ansätze – zu Bewusstsein und Sprache – lassen mich annehmen, dass Veränderungen im Körper über Shiatsu nur bedingt stattfinden wenn wir sie nicht benennen können.

Veränderungen müssen gedacht, imaginiert und letztlich sprachlich ausgedrückt werden um sich verankern zu können.

Daher macht es Sinn, sich unterstützend zur Körpertherapie auch sprachlich an eine veränderte, beschwerdefreie Lebenssituation heranzutasten.

Bevor etwas materiell Gestalt annimmt, bevor also der Körper ursächlich auf einen Impuls reagieren kann, muss es der Geist erschaffen haben. Ohne Gedanke keine Tat. Und ohne Sprache kein Gedanke. Materie, in diesem Fall körperliche Veränderung, ist also ein Ergebnis von Verdichtung und Strukturierung geistiger Impulse.

Dazu habe ich einige praktische Herangehensweisen gesammelt und Ansätze für die Shiatsu Therapie entwickelt:

1. Durch Verwendung von positiv assoziativen Beschreibungen des künftigen Zustandes **durch die Praktikerin.**

Dies ist vor allem notwendig wenn die Klientin unter chronischen Schmerzen leidet oder aber ihr Wortschatz aus anderen Gründen (sprachliche Einschränkungen, Bildung, Traumen, etc) nicht sehr umfangreich ist. Wörter haben die Fähigkeit etwas in uns zum

Schwingen zu bringen und die Phantasie anzuregen. Vielleicht kann die Verwendung eines Wortes wie „Leichtigkeit“ oder „Unbeschwertheit“ in der Klientin eine Tür öffnen und plötzlich ein realisierbares, erstrebenswertes Ziel darstellen. Die Mobilisierung von Energie um dieses neue Ziel zu erreichen ermöglicht unter Umständen eine Veränderung.

2. Durch Unterstützung im Finden von positiven Zuschreibungen **seitens der Klientinnen**. Wie in weiterer Folge so oft, wird anhand von Fragestellungen ein Prozess initiiert. Also seitens der Shiatsu Praktikerin bewusst KEINE Bezeichnungen verwenden, die eine Veränderung herbeiführen können, sondern die Klientin durch Fragestellen selber diese Beschreibungen finden lassen.

Wie wird sich deine Schulter anfühlen wenn die Beschwerden abgeklungen sind?

Was kannst du wieder alles erledigen wenn deine Schulter uneingeschränkt, reibungslos und in ihrer vielfältigen, kräftigen Funktion wieder hergestellt ist?

Wie wirst du dich fühlen wenn dein Schmerz nachlässt? Wie genau?

Kannst du deine künftige Befindlichkeit präzise beschreiben?

Das funktioniert nicht nur im Zusammenhang mit körperlichem, sondern auch mit emotionalem Stress:

Wie stellst du dir eine ideale Beziehung vor?

Wie möchtest du behandelt werden?

Was genau erwartest du von einer Beziehung?

Wie willst du dich in einer gelungenen Beziehung fühlen?

Wie fühlt sich deine Beziehung an, wenn du frei und leicht, ohne Schuldgefühle lebst, deinen Bedürfnissen adäquaten Ausdruck verleihst und dich auf die liebevollen, bedingungslosen Gefühle beziehst ?

3. In den Behandlungen **Bezug nehmen auf die vorhandenen Ressourcen** der Klientin. Das bedeutet, im Behandlungsaufbau immer Bezug zu nehmen zum ausgewogenen, frei fließenden oder kräftigen Qi.

In der psychosozialen Beratung wird dieser Ansatz ressourcenorientiertes Arbeiten genannt. Im Shiatsu bietet sich bei eingefahrenen Lebenssituationen (wie chronischer Schmerz, Unmöglichkeit Umstände zu verändern/aufzulösen etc.) ebenfalls der Ansatz, Aspekte, welche gut, kräftig und mit Qi versorgt sind weiter zu stärken. Das kann bedeuten

ein Element mit den Gefühlsregungen die es repräsentiert zu stärken. Oder eine Körperregion: im Beispiel der chronischen Schmerzpatientin, wären das etwa alle Bereiche die nicht von den Schmerzen betroffen sind. Dies kann auch ein Meridian, oder ein Meridianabschnitt sein.

4. Eine **positive Grundeinstellung der Praktikerin**, dass eine Wendung in der Klientin grundsätzlich möglich ist. Vielleicht nicht im gewünschten Zeitrahmen, aber immerhin, dass alle Voraussetzungen vorhanden sind und alle Fähigkeiten gegeben werden um diese Veränderung herbeizuführen.

5. Vor allem bei Langzeit-Schmerzpatientinnen ist die **Erinnerung an eine positive Komponente** im Zusammenhang mit dem Schmerzbereich oft unter chronischer Schmerzbelastung vergraben. Das Gehirn speichert nur die dazugehörigen Worte rund um Medikamente, Schmerz, Vermeidung, etc.

Um eine physikalisch, energetische Therapie, wie es Shiatsu im Allgemeinen darstellt, erfolgreich zu unterstützen sollen neue Verknüpfungen im Gehirn mit angenehmen Assoziationen hergestellt werden.

6. **Noch mehr Fragen stellen** um den Geist zu veranlassen neue Zustände in der Zukunft zu materialisieren. Unter Umständen sogar immer wieder die gleichen Fragen zu stellen. Interessanterweise werden manche Fragen von Behandlung zu Behandlung vergessen oder unterschiedlich beantwortet.

Wie wird dein Körper aussehen, wenn dein Schmerz nachlässt? Wie genau? Wie wird deine Haltung, deine Bewegung sein? Wie wird sie sich anfühlen?

Wie wird sich dein Alltag verändern, wenn dein Schmerz nachlässt? Wie genau? Wie füllst du die Zeit die bisher der Aufmerksamkeit deiner Schmerzen galt?

Wie wirst du dich selber definieren?

Was wird (wieder) alles möglich sein?

Was möchtest du als erstes tun, wenn dein Schmerz nachgelassen hat? Mit deinen Kindern Spielen, eine Wanderung machen, den Dachboden entrümpeln?

6. **Erinnerung** macht die Veränderung bewusst. Ziel ist die Aufmerksamkeit der Klientin auf die Veränderungen im Zuge der Shiatsu Therapie zu lenken.

Da sich Beschwerden in der Körpertherapie nach und nach auflösen, oder oft durch andere ersetzt werden, vergessen Klientinnen regelrecht, mit welchen Anfangsproblemen sie kamen. Dies ist gut, bedeutet eine Veränderung, und ist auf jeden Fall zu bemerken.

Ähnlich einer Zwiebel, zeigen sich Symptome nacheinander und lösen sich auch oft dergestalt auf. Schlussendlich kann der alles entscheidende Gedanke in der Klientin reifen, der die Erkenntnis des Auslösers aller nachfolgenden Beschwerden bedeutet.

Erinnerst du dich, du kamst anfangs wegen Schlafproblemen zu mir?

Wachst du immer noch regelmäßig auf?

Wie oft wachst du jetzt auf?

Wann wachst du auf?

Wie lange dauert es bis du wieder einschläfst?

Was geht dir in den Wachphasen durch den Kopf? Was machst du? Stehst du auf?

Dieses genaue Nachfragen ermöglicht der Klientin Veränderungen, auch kleine bewusst wahrzunehmen.

7. Besonders hilfreich sind die oben genannten Fragen/Imaginationen wenn die Klientin in einem **entspannten Zustand** ist. Dafür eignet sich Shiatsu hervorragend.

Der Grad an Tiefenentspannung ist ausschlaggebend für die möglichen Veränderungen.

Diese Entspannung ist vor allem durch die Qualität der Shiatsuberührung zu erreichen.

Ein veränderte Aktivierung des Nervensystems sollte stattfinden. Der Parasympathikus sollte die sympathischen Funktionen beherrschen.

Im Shiatsu kann die Praktikerin in einem entspanntem Setting vor der Behandlung bereits positive Imaginationen mit in die Behandlung geben.

8. In besonders schwierigen Fällen empfiehlt sich, beim Eingangsgespräch

Hilfstechniken einzubauen. Solche Hilfstechniken können zum Beispiel die Lenkung der Aufmerksamkeit sein:

- Fokussierung auf nicht betroffene (Schmerz-)Regionen.

Zum Beispiel: Konzentriere dich auf deine Fußsohlen. Kannst du die gesamte Fußsohle am Boden wahrnehmen?

Ist dein Gewicht gleichmäßig zwischen Zehenballen und Ferse aufgeteilt?

- Fokussierung auf den Körperteil der eine (aufgewühlte) Emotion repräsentiert.

Zum Beispiel: Wo nimmst du den Ärger wahr?

Kannst du deine Atmung in diesen Körperbereich lenken?

Findet eine Veränderung statt? Wenn ja, wie? Wenn nein, wie kannst du dir vorstellen, dass sich dieser Bereich ohne Ärger anfühlt? Welche Qualität würde er annehmen?

Mit den positiven Bildern wird anschließend in die Behandlung gegangen. Die Praktikerin kann die Klientin bitten während der Behandlung mit ihrer Aufmerksamkeit im betroffenen Bereich zu bleiben und Veränderungen dort mitzuteilen.

9. Die Möglichkeit oder das Bewusstsein für Veränderung in der konkreten Shiatsu Arbeit zu bieten liegt in der **Sprache und dem Shen der Behandlerin**.

Wie bereits weiter oben erwähnt, ist das Bewusstsein Shen der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Klaus Dieter Platsch schreibt, dass das Herz der Mittler und die Nahtstelle zwischen dem universellen und dem irdisch-individuellen Bewusstsein ist.

Das kann durchaus als praktischer Behandlungsansatz verstanden werden: abgesehen von den konkreten Beschwerden - im Beispielfall, chronische Schmerzen - sollte immer das Feuer, allem voran das Herz in die Behandlung miteinbezogen werden. Etwa über den zugehörigen Meridian, einen anderen Feuer Meridian der als Schutz des Herzens dient oder lokal.

Heilung geschieht in einem Raum, in dem alle Parameter gleichzeitig in dieselbe Richtung ausgerichtet sind. Heilung geschieht nicht durch meine Hände, sondern durch das Anstupsen verschiedener Persönlichkeitsaspekte und körperlicher Zusammenhänge. Dies bedeutet natürlich auch, dass im Geist der Praktikerin die Möglichkeit der Heilung oder Veränderung der Klientin besteht. Ich bin Teil dieses Heilungsraumes, in dem alle Schwingungen positiv besetzt sind. Das bedeutet, keine Zweifel, keine Langeweile, kein Genervt-sein seitens der Praktikerin bei der Behandlung. Liebe ist die universelle

Heilkraft. Sich der persönlichen Befindlichkeiten beim Behandeln zu entheben und nur ein zuneigendes Herz zu sein ist notwendige Voraussetzung.

Benjamin Lee Whorf betont, dass die Einstimmigkeit der Grundstruktur in den indo-europäischen Sprachen, deren Kulturentwicklung die Naturwissenschaften dominiert, die Einstimmigkeit der Weltbeschreibung erklärt. Es muss aber erkannt werden, dass „alle modernen indo-europäisch sprechenden Beobachter“ nicht das gleiche ist, wie „alle Beobachter“.

Auf das Shiatsu fokussiert bedeutet diese Tatsache, dass der Hintergrund in der Sprachstruktur, in der Begegnung mit der Klientin, die Sicht auf die Beschwerdebeschreibung dominiert. In diesem Fall stammen (in den allermeisten Fällen in europäischen Praxen) sowohl die Praktikerin wie die Klientin aus der gleichen logischen Sprachstruktur, aber die Bewertung der Wirklichkeit ist dennoch unterschiedlich, da die individuelle Sozialisation unterschiedliche Sprachausdrücke bedingt.

Beispiel:

Eine Klientin kommt niedergeschlagen und antriebslos in die Praxis, da sie seit mehreren Monaten an Schmerzen leidet. Ihr Erfahrungshintergrund sind die Schmerzen. Ihre Sprache dreht sich um die Schmerzen. Ihr Ausdruck, ihre Wortwahl beinhaltet die Schmerzen. Demnach ist ihre Wahrnehmung der Wirklichkeit von den Schmerzen dominiert. Nun ist es Aufgabe der Praktikerin, adäquates Vokabular zu finden, dass ein annehmbares, weil glaubwürdiges und vorstellbares Bild der Wirklichkeit ohne Schmerzen zeichnet.

10. Die Theorie der Self fulfilling prophecy herbeiziehen oder **mit Affirmationen arbeiten**. Wiederrum kann sich auf der bewussten Realitätsebene nur manifestieren, was in der Vorstellung phantasiert werden kann: Schmerzfreiheit, Zufriedenheit, Optimismus etc.

Pierre Franckh, Motivationstrainer, entwickelte Affirmationen um Wünsche zu Realisieren. Er formulierte es so: „Was ich glaube, verwirklicht sich, was ich nicht glaube, kann in meinem Leben nicht stattfinden.“

Dieser Ansatz besagt, dass die Wirklichkeit wie wir sie wahrnehmen, erträumt wird. Das heißt, das Leben gestaltet sich nach unserer inneren Ausrichtung.

Es schließt sich der Kreis, dass unser Bewusstsein zuerst Gedanken formulieren muss, bevor sich diese in der Realität manifestieren. Oder anders ausgedrückt: Wofür ich keine Sprache habe, kann es keine Veränderung geben.

In anderen Kulturen, ist dieses Gedankengut viel tiefer verankert.

Damit abschließend zum letzten Kapitel.

b Sprache im Buddhismus

„Wir müssen berücksichtigen, dass der Buddhismus seit mehr als 2.500 Jahren den Geist erforscht, während wir in westlichen Ländern schwerpunktartig die Materie erforschen. So weit, wie wir es auf unserem Gebiet der Materie gebracht haben, hat der Buddhismus es auf dem Gebiet des Geistes gebracht.“ Clemens Kuby

Am deutlichsten zeigt sich der zitierte, unterschiedliche Schwerpunkt der Interessen zwischen Ost und West, in der Sprache.

Während es zum Beispiel in der tibetischen Sprache keine detaillierten Übersetzungen für sehr viele unterschiedliche technische Bezeichnungen und Geräte gibt (das Wort „Moto“ deckt hier sowohl den Begriff Ventil, Zündung, Verteiler, Unterlegscheibe, u.v.m. (!) ab) differenzieren sie zwischen zwanzig verschiedenen Bezeichnungen für Bewusstsein. Eine jede einen anderen Bewusstseinszustand benennend.

Durch diese Spezialisierung können Tibeterinnen Geistes- und Bewusstseinszustände mit einem sehr viel umfangreicheren Vokabular beschreiben, als es uns zur Verfügung steht. Vergleichsweise etwa mit den Inuits, die zum Beispiel mehr Begriffe für Weiß haben als irgendeine andere Kultur. Sie unterscheiden Weiß mit einundzwanzig Ausdrücken. Für diejenigen, die ihr Leben in einer weißen Umgebung verbringen, ist Weiß nicht gleich Weiß. Für uns ist Materie nicht gleich Materie, für Tibeterinnen ist Geist nicht gleich Geist. So, wie in unserer Sprache oft ein Buchstabe über die Zeitform entscheidet, entscheidet im Tibetischen ein Buchstabe um zu unterscheiden, ob auf der Ebene des dialektischen Bewusstseins (wo Phänomene paarweise erfasst werden, z.Bsp. existiert Glück nur in Verbindung mit Unglück) oder des non-dualen Bewusstseins (Erfahrung der Einheit, wie etwa in der Meditation) argumentiert wird. Es gibt ein flüchtiges Bewusstsein, welches mit dem Ableben des Körpers vergessen oder gelöscht wird. Eines, das auch ohne Gehirn oder Körper Bestand hat. Und so weiter.

Die Kategorisierungen des Bewusstseins laufen fortwährend und in der Geschwindigkeit des Wortflusses ab. Damit prägen sie jede Vorstellung und Kommunikation einer Kultur. Verständnis und Sprache bedingen sich tiefgreifend.

Shiatsu stammt ursprünglich aus dem fernöstlichen Kulturkreis. Auch wenn Shiatsu in seiner Wanderung gen Westen viele neue Impulse und Einflüsse aufgenommen hat, so liegen die Wurzeln doch in einem von Taoismus und später Buddhismus geprägten

Zusammenhang. Einige dieser Aspekte, wie zum Beispiel die Behandlung mit einem leeren Geist, haben sich bis heute gehalten. Viele Shiatsu Richtungen verfolgen keine spirituellen Absichten (mehr). Dennoch liegt die Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Sprache und Geist im Buddhismus für Shiatsu nahe.

Im Buddhismus wird der Zusammenhang zwischen Bewusstsein, Sprache und Gesundheit besonders betont. Einige Grundannahmen im Buddhismus die den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Sprache repräsentieren:

Im Westen identifizieren wir uns intensiv mit dem Körper und glauben, dass wir in erster Linie materielle, körperliche Wesen sind. Daher kommt der Glaube, dass wenn wir körperlich nicht da sind, wir geistig erst recht nicht da sein können. Tatsächlich wird diese Annahme im Buddhismus nicht vertreten. Der Geist ist, was das Wesen im Buddhismus ausmacht. Und so wie der Geist geformt, gelenkt wird, so entwickelt sich in weiterer Folge die Sprache und weiter wiederum die individuelle Schicksalsgestaltung. Kurzum: ohne Geist keine Materie.

Die zugrunde liegende Ursache für alle Krankheiten ist, im Buddhismus, die Unwissenheit. Sie führt zu Missverständnissen und hält den Geist vom Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung der Phänomene ab. Alle Phänomene sind durch Vergänglichkeit gekennzeichnet. Das Nicht-Akzeptieren der Vergänglichkeit, die Anhaftung, erschafft Leiden.

Der Geist formt also das Bewusstsein, die Benennung dessen was bewusst ist und somit die Krankheitsursachen.

Das Leid der Menschen, und somit auch die Krankheitsursachen, stammen ursprünglich aus der Vergänglichkeit. Menschen häufen zudem im gegenwärtigen und in vergangenen Leben durch ihre Verhaltensweisen Leiden an.

Eine weitere Annahme der fernöstlichen Philosophie und Medizin ist die Idee, nach der das Universum in einem ständigen Fluss ist. Shiatsu ist von dieser Idee durchwoben. Zum Beispiel in folgenden Grundlagen: Qi durchdringt alle Substanzen und belebt sie, die verschiedenen Zyklen (Ernährungszyklus, Auflehnungszyklus usw.) aus der Zang Fu Lehre erklären das ständige Ineinanderfließen und einander bedingen, der Übergang von

verschiedenen Behandlungsebenen (energetisch, strukturell, faszial) ist fließend, usw.

Die Dharma Praxis ist der Kern des praktischen Buddhismus und besteht aus der Lehre der Vier Edlen Wahrheiten. Sie sollen helfen sich aus dem Zyklus der Wiedergeburten zu befreien:

Die erste Wahrheit ist jene vom Leiden, von den Enttäuschungen, die in der Natur der bedingten Existenz liegen und daher unausweichlich sind. Alles Existierende ist zusammengesetzt und muss daher wieder zerfallen oder vergehen. Zum Leiden gehört bereits die Geburt, danach Krankheit, Alter und Tod. Weiters entsteht Leiden, wenn Dinge gewünscht werden, die nicht erreichbar sind.

Die zweite edle Wahrheit ist jene von der Ursache des Leidens. Diese bezieht sich auf die Begierde oder das Verlangen nach Sinneseindrücken, und auch nach Existenz oder Nichtexistenz.

Die dritte Wahrheit beschreibt, dass das Ende des Leidens durch Beendigung des Anhaftens, also durch Loslassen erreicht wird.

Die vierte Wahrheit im Buddhismus ist der Achtfache Pfad, der zum Ende des Leidens führt.

Dieser besteht aus :

- Weisheits Gruppe -

1) vollkommene Anschauung

auch: rechte Einsicht.

Das bedeutet die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, der Leidensentstehung, der Leidenserlöschung und des zur Leidenserlöschung führenden Achtfachen Edlen Pfades.

2) vollkommene Absicht

auch: rechte Gesinnung.

Das bedeutet die Gedankenwelt einer ständigen Prüfung zu unterziehen: Handelt es sich um einen heilsamen Gedanken, also einen Gedanken, der mir und den anderen Wohl beschert, oder um einen unheilsamen Gedanken, der mir und anderen Unangenehmes oder Leiden beschert? (nach Thich Nhat Hanh)

- Sittlichkeits Gruppe -

3) vollkommene/rechte Rede

4) vollkommenes/rechtes Handeln (Tat)

5) vollkommener/rechter Lebenserwerb (Unterhalt)

- Vertiefungs Gruppe -

6) vollkommenes Bemühen

auch: rechtes Streben, rechte Anstrengung/Übung um die oben genannten Pfade einzuhalten

Das bezeichnet den Willen, Affekte wie Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung usw. bei Wahrnehmung zu kontrollieren und zu zügeln. Wie beim „rechten Denken“ geht es hier um das Prüfen seiner Gedanken, und das Austauschen unheilsamer Gedanken durch heilsame Gedanken: „... wenn böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, aus dieser Vorstellung eine andere gewinnen, ein würdiges Bild ...“

7) vollkommene Achtsamkeit

Vollkommene oder rechte Achtsamkeit betrifft zunächst den Körper: Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Stehen usw. Bewusstwerdung gegenüber allen Sinnesreizen, Affekten und allen Denkinhalten. Sie sollen umfassend bewusst gemacht sein, ohne sie kontrollieren zu wollen. Die Achtsamkeit auf das „Innere“ prüft die Geistesregungen und benennt sie. Es geht um ein Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle und der Bewusstheitszustände. Die Achtsamkeit auf das „Äußere“ bewirkt, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein, nicht der Vergangenheit nachzugrübeln und nicht in der Zukunft zu schwelgen. Das heißt auch, ganz bei einer Sache oder Person zu sein, die in diesem Augenblick präsent ist, oder bei einem Gespräch, das geführt wird.

8) vollkommene Sammlung

auch: rechte Konzentration oder rechtes Sichversenken.

Rechte Sammlung bezeichnet die Fertigkeit, den unruhigen und abschweifenden Geist zu kontrollieren. Häufig auch als einspitziger Geist oder als höchste Konzentration bezeichnet, ist sie ein zentraler Teil der buddhistischen Spiritualität. Um zur rechten Sammlung zu kommen, haben die buddhistischen Schulen viele Methoden und Techniken entwickelt. Es geht hier im Wesentlichen um eine buddhistische Meditation, die vor allem

die Konzentration auf ein einziges Phänomen (häufig der Atem) verwendet, wodurch der Geist von Gedanken befreit wird und zur Ruhe kommt.

Nun berühren alle Aspekte die Einheit von Geist (Bewusstsein) und Handlung (Sprache) Der dritte Aspekt, geht auf die Sprache ein, also die Art und Weise wie in der Sicht des Buddhismus über den sprachlichen Ausdruck der Bewusstseinszustand ausgedrückt und somit die geistige Verfassung preisgegeben wird.

„Vollkommene Rede“ bedeutet, dass es ein Bewusstsein darüber gibt, was über die Lippen kommt. Dass Ursache und Wirkung jedes Wortes klar sind. Dass die Wellen die Gesagtes schlagen im Geist klar umrissen sind. Sich über die Konsequenzen des Gesagten im Klaren zu sein.

Es gibt also so etwas wie einen Gesellschaftskodex der moralischen Sprache im buddhistischen Kulturkreis der direkt aus der religiösen Lehre kommt.

Abschließend

Das Wort „Bewusstsein“ kommt in dieser Arbeit regelmäßig vor. Was genau soll eigentlich dieses Wort ausdrücken? Es bedeutet eine Reflexion über die eigenen Handlungen. Eine bildhafte Darstellung der Bedeutung des Wortes „Bewusstsein“ wäre folgende: ein kleiner Kobold, oder eine Miniatur Kopie meines Ichs sitzt mir im Nacken, lugt mir über die Schulter und beobachtet mich bei meinem Reden. Ich bin achtsam.

Meine eigene Erkenntnis aus der Auseinandersetzung mit Sprache und Bewusstsein im Shiatsu Rahmen ist, dass die Bedeutung unserer Kommunikation nicht zu unterschätzen ist. Sowohl wird Wirklichkeit durch Sprache geprägt, als auch reale Verhältnisse sich in unserer Sprache niederschlagen. Auf die Frage ob eine veränderte Sprache, oder ein verändertes Sprachbewusstsein auch eine veränderte Realität herstellen, würde ich mit Ja antworten. Viele der Arbeiten die in den Nachweisen erwähnt werden, bestätigen diese Annahme. Aber auch veränderte Verhältnisse schlagen sich in der Sprache nieder. Es besteht also ein lebendiges Verhältnis zwischen Sprache, Bewusstsein und Wirklichkeit. Sie bedingen sich gegenseitig.

Daher erscheint mir abschließend der buddhistische Blick auf die rechte Rede eine hilfreiche Zusammenfassung, die viele Überlegungen auf den Punkt bringt:

Rechte Rede meidet Lüge, Verleugnung, Beleidigung und Geschwätz. Wie bei den Gedanken, stellt sich die Frage ob die Rede heilsam oder unheilsam, nützlich oder unnützlich, wahr oder falsch ist. Ein gutes Wort ist es „wenn es zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus einer liebevollen Gesinnung herrührt.“

Quellen/Nachweise

Kommunikationstheorie

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens, 2010, Junfermann Verlag

The Basics of Nonviolent Communication with Marshall B. Rosenberg PhD, One day Introductory Workshop, San Francisco/CA, April 2000, Video

Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden, Sonderausgabe 2001, Verlag rororo, Band 1/ Störungen und Klärungen

Univ.Prof., Dr. Maximilian Gottschlich, Sprachloses Leid. Wege zu einer kommunikativen Medizin. Die heilsame Kraft des Wortes, Auszüge auf www.patientenanwalt.com

Senta Trömel-Pölz, Gewalt durch Sprache/Die Vergewaltigung von Frauen in Gesprächen, 1994, Verlag Fischer, Frau in der Gesellschaft

Linguistik

Benjamin Lee Worth, Sprache-Denken-Wirklichkeit/Beiträge zu Metalinguistik und Sprachphilosophie, 24. Auflage 2003, Verlag rororo

Noam Chomsky, Sprache und Geist, 12. Auflage 2017, Verlag suhrkamp Wissenschaft

Shiatsu

Shizuto Masunaga, Dr. W. Ohashi Das große Buch der Heilung durch Shiatsu/Gesundheit durch die Harmonisierung von Yin und Yang, 13. Auflage 2003, Verlag O.W. Barth

Saul Goodman, Shiatsu/Ein praktisches Handbuch, 3. Auflage 1997, Verlag Irisiana

Wilfried Rappenecker, Meike Kockrick, Atlas Shiatsu/Die Meridiane des Zen-Shiatsu, 2. Auflage 2012, Verlag Urban & Fischer

Walter Rademacher, Shiatsu in der Praxis, 2009, Verlag Urban & Fischer

TCM

Giovanni Maciocia, Grundlagen der chinesischen Medizin, 2.Auflage 2008, Verlag Urban & Fischer

Klaus Platsch, Die fünf Wandlungsphasen/Das Tor zur chinesischen Medizin, 2005, Verlag Urban & Fischer

Klaus Platsch, Psychosomatik in der chinesischen Medizin, 2.Auflage 2005, Verlag Urban & Fischer

Achim Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur/Die Psychosomatik der Punkte, 3.Auflage, 2005, Verlag Haug

Buddhismus

Caroline Mokry, Tibetische Medizin in der Praxis - Ein Vergleich zwischen Nordindien und Österreich, Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Doktorin der gesamten Heilkunde (Dr. med. univ.) an der Medizinischen Universität Wien, 2010

www.viewonbuddhism.org

Aromatherapie

Manuela Buchbauer, Aromatherapeutische Ansätze im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Abschlussarbeit zur Ausbildung ärztlich geprüfte Aromatologin 2012

Diverse

Journal of the American Medical Association, JAMA 2007; 298: 993–1001

Psychological Science, Two Languages, two minds: Flexible cognitive processing driven by language of operation“ 2015

Psychologische Medizin, 18.Jahrgang 2007, Nummer 4, zusammengefasst von Josef W. Egger

Berührung ist Heilung und Kommunikation, David Rotter, online-Blog www.den-weg-gehen.de, 2010

Clemens Kuby, Unterwegs in die nächste Dimension/Meine Reise zu Heilern und Schamanen, 2.Auflage 2003, Verlag Kösel

Theaterstück von George Orwell, 1984, bearbeitet von Alain Lyddiard, Volkstheater Wien ,
Uraufführung 11/2017