

# GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie"  
und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit  
und dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

02 / 2005

## Berührung - Shiatsu und Integrative Bewe- gungstherapie

Graduierungsarbeit  
eingereicht am  
Fritz Perls Institut Düsseldorf  
Januar 2005

**Friederike Bauer**

Kulchbergstr. 3  
D-92521 Schwarzenfeld  
09435-2158  
09431-381413

### **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

- 1 Einleitung
- 2 Grundkonzepte
  - 2.1 Grundkonzepte der Integrativen Therapie
    - 2.1.1 Intersubjektivität
    - 2.1.2 Sinnesorgan Leib
    - 2.1.3 Leibbereiche
    - 2.1.4 Kontext-Kontinuum
    - 2.1.5 Persönlichkeitstheorie der Integrativen Therapie

- 2.1.6 Entwicklungstheorie
  - 2.1.7 Krankheitslehre
  - 2.1.8 Thymopraktik
  - 2.2 Grundkonzepte Shiatsu
    - 2.2.1 Yin - Yang
    - 2.2.2 Qi
    - 2.2.3 Wandlungsphasen
    - 2.2.4 Meridiane
    - 2.2.5 Überblick über das Nervensystem
  - 3 Vergleich Integrative Bewegungstherapie - Shiatsu
    - 3.1 Theoretische Hintergründe
    - 3.2 Die Rolle des Therapeuten
      - 3.2.1 Die Rolle des Therapeuten in der Integrativen Therapie
      - 3.2.2 Die Rolle des Therapeuten im Shiatsu
      - 3.2.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede
  - 4 Ziele
    - 4.1 Integrative Bewegungstherapie
    - 4.2 Shiatsu
    - 4.3 Zielkongruenz
  - 5 Therapiepraxis
    - 5.1 Methoden der Integrativen Bewegungstherapie
      - 5.1.1 Thymopraktik
    - 5.2 Behandlungsmethode Shiatsu
    - 5.3 Kombination von Integrativer Bewegungstherapie und Shiatsu
    - 5.4 Beispiele aus der Praxis
      - 5.4.1 Wem gilt die Zuwendung?
      - 5.4.2 Eine viel zu schwere Last!
      - 5.4.3 Ich darf nicht sein
      - 5.4.4 Shiatsu in der Psychiatrie
  - 6 Theoretische Bewertung und Ausblick
  - 7 Zusammenfassung
- Anhang  
Literaturverzeichnis

### **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Tree of Science (2)

Abbildung 2: Das Individuum und seine Welt – die Sicht der Integrativen Therapie (revidiertes Diagramm nach Petzold, 1968a) (3)

Abbildung 3: Diagramm V: Die Person und ihr Umfeld als räumlich und zeitlich gestaffelte Figur/Hintergrund-Relation (=Kontext/Kontinuum) (revidiertes Diagramm nach Petzold) (6)

Abbildung 4: Yin /Yang – Symbol

Abbildung 5: Wandlungsphasenmodell

# 1 Einleitung

Nachdem ich meine Ausbildung in Integrativer Bewegungstherapie am Fritz Perls Institut abgeschlossen hatte, interessierten mich alternative Methoden und Techniken, die dem rational verhafteten Menschen helfen, seinen Leib spürbarer zu machen und sich der Gegenwart zu öffnen. Das was ich suchte, fand ich am ehesten in östlichen Philosophien und darauf gründend in den Körpermethoden Qi Gong, Tai chi chuan und vor allem Shiatsu. Derzeit erweitere ich diese Kenntnisse noch durch eine Ausbildung in TCM, weil ich davon überzeugt bin, dass auch die Akupunktur diesen Weg unterstützt.

Im Rahmen der Integrativen Therapie war es mir möglich in meine frühere Lebensgeschichte vorzudringen und Ereignisse und Geschehnisse mit den Methoden der Integrativen Bewegungstherapie erinnerbar, leiblich spürbar und sinnlich begreifbar zu machen. Als Körper-Seele-Geist-Wesen war es mir auch wichtig zu verstehen, Narrative aufzudecken, Lebensentwürfe zu korrigieren und anzupassen. Mein Verstand wurde ebenso gefordert wie mein Leib.

In der Lehranalyse und dann auch in der therapeutischen Praxis wurde schnell deutlich, dass es für den westlich eher rational orientierten Menschen eine der schwierigsten Aufgaben ist und es intensiver Übung und Anweisung bedarf, sich in Awareness ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Die östlichen Lehrer, Weisen und Meister versuchen mittels Meditationstechniken wie Yoga, Qi Gong, Tai chi chuan, Zen Meditation, Vipassana u.s.w. bewusst im Augenblick zu „sein“. Ziel der Meditation ist es, unsere Gedankenkonstrukte loszulassen und uns einzulassen in „den“ Moment.

Die östliche Philosophie und Spiritualität geht davon aus, dass „Sein“ sich einzig im Hier und Jetzt abspielt. Existent ist das „Da-Sein“ im Augenblick, im Moment, im Hier und Jetzt.

Die Zentrierung im Hara ist die absolute Voraussetzung um Shiatsu praktizieren zu können. Shiatsu beinhaltet Empathie mittels Berührung. Es erfordert ebenfalls sich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen, loszulassen von den Beschränkungen unserer Verhaftungen und unser Herz zu öffnen für den Moment und für den Anderen, d.h. in Ko-respondenz zu treten.

Auch wenn uns die philosophischen Betrachtungsweisen der östlichen Schulen auf den ersten Blick fremdartig erscheinen, bieten sie Ansätze und Methoden an, die die Integrative Therapie auf der Leibebene sinnvoll ergänzen und vertiefen.

In der hier vorliegenden Arbeit versuche ich die Berührung von Shiatsu und Integrativer Therapie zu beschreiben und die Vorteile begleitender Shiatsu-Sitzungen zur Psychotherapie aufzuzeigen.

## 2 Grundkonzepte

### 2.1 Grundkonzepte der Integrativen Therapie

Die Integrative Therapie wurde als praktisches Verfahren aus Elementen der „aktiven“ und „elastischen Psychoanalyse“ der ungarischen Schule der Psychoanalyse (Sandor Ferenczi), der „Gestalttherapie“ (Friedrich Salomon Perls), dem „Psychodrama“ (Jakob L. Moreno), dem „Therapeutischen Theater“ (Vladimir Iljine), sowie der „Leib- und Bewegungstherapie“ (Petzold 1988) und der „Verhaltensmodifikation“ 1965 von H.G. Petzold entwickelt. Die Integrative Bewegungstherapie stellt sich also als eine Methode der Integrativen Therapie dar.

„Der theoretische Ansatz der Integrativen Therapie wurde begründet als interdisziplinäre Konnektivierung (biopsychosoziales Modell) und als Weg systematischer Methodenintegration. Zentral steht hier die Idee einer Metastruktur für die Psychotherapie in Form eines „tree of science“. Der Tree of Science soll eine wissenssoziologisch angelegte, ordnende und zugleich offene Systematik für Theorien darstellen, die für Psychotherapie, Soziotherapie und Supervision relevant sind (1)“.

Die wichtigsten theoretischen Grundannahmen im Tree of Science sind:



Abbildung 1: Tree of Science (2)

In der hier vorliegenden Arbeit werde ich im Folgenden nur die Konzepte kurz skizzieren, die für das ausgewählte Thema relevant sind.

Die Metatheorien der Integrativen Therapie beruhen auf dem heraklitischen Prinzip, Wirklichkeit ist „im Fluß“, nichts bleibt gleich. Es sind fixierte Konzepte von Konsensgemeinschaften durch Ko-respondenzprozesse. Das Ko-respondenzmodell kristallisiert sich als das Kernstück der Metatheorien heraus.

Der Mensch tritt mit dem Leib z.B. über die Atmung in Austausch, in Ko-respondenz zu seiner Mitwelt.

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit geschieht also über den Leib. Der menschliche Leib ist im Unterschied zum Ding-Körper prinzipiell bewusstseinsfähig. In der Integrativen Therapie bedeutet Leib beseelter, lebendiger Körper, sowie erlebender und sich selbst erlebender Leib. Er setzt sich zusammen aus Materie (Knochen, Muskeln, Sehnen u.s.w.) und der nicht materiellen Existenz der Gefühle, Gedanken und des Geistes (Spirit), die ihre Manifestation wiederum in der Materie in Form von Schmerz, Müdigkeit, Verspannungen u.s.w. nehmen.



Anhand des Diagramms ist ersichtlich, dass das Leib-Subjekt eingebunden und verbunden ist mit seiner Vorwelt, Umwelt, Mitwelt und Innenwelt. Es steht im Geflecht der Einflusslinien von Natur, Kultur, Lebenswelt und Sozialwelt. Das Leib-Subjekt und seine Welt stehen in permanenten Entwicklungs- und Wandlungsprozessen. Ziel ist es, die Verflechtung von Lebenswelt und Sozialwelt, sowie deren historische und zukünftige Entwicklung zu verstehen.

### **2.1.2 Sinnesorgan Leib**

Die anthropologischen Grundformeln der Integrativen Therapie lauten:

**„Der Mensch ist Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Umfeld“ und „Der Mensch ist Leib-Subjekt in der Lebenswelt (4)“.**

„Dieser Ansatz ist von basaler Art: Er geht auf das Leib-Subjekt, das „totale Sinnes- und Handlungsorgan des Leibes“, auf den „Leib als Gedächtnis und als Bewusstsein“ zurück, auf den „perzeptiven, memorativen, reflexiven und expressiven Leib“, der in dem entsprechenden Vermögen des Körpers als biologisch-organismischer Grundlage wurzelt (5) „.

Das Selbst ist somit nur leiblich vorstellbar, eingebunden in die anthropologische Grundformel der Integrativen Therapie (siehe oben). Die Integrative Therapie definiert das Leib-Selbst in verschiedenen Bereichen:

#### **1. Leib und Bewegung:**

Leiblichkeit ist immer in Bewegung – Atmung, Verdauung, Blicke, Alltagsbewegungen u.s.w.. Alle Gefühle haben in der Bewegung ihren Ausdruck. Angst zeigt sich als Kloß im Hals, Diarrhö oder Zittern. In der Trauer fließen Tränen. Wut und Ärger äußern sich in verstärkten Gesten und lauter Stimme. Bei Aufregung schießt Röte ins Gesicht, oder das Herz klopft rasend u.s.w..

#### **2. Leib-Schemata:**

Sie werden aufgeteilt in visuelles, propriozeptives und räumlich-motorisches Leib-Schema. Jedes prägt und enthält viel von der eigenen Identität.

#### **3. Leib-Wissen:**

Es beinhaltet das angeborene Instinktverhalten und bezieht sich auf früh-menschliche, kollektive und individuelle Erfahrungen. Ebenfalls enthalten sind unbewusste, auch verdrängte Erlebnisse.

#### **4. Individuellen Leib-Rhythmen und Zyklen:**

Sie stehen in Verbindung mit den Rhythmen der Welt und den anderen Menschen.

Mit dem Leib steht der Mensch in Ko-respondenz. Alle Beziehungen sind Kontakte. Kontakt setzt Berührung und Abgrenzung voraus. Kontakt ist also leiblich. Es besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen leiblichen Funktionen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Emotionen wie Trauer, Freude, Wut, Schmerz u.s.w., die der Mensch in seinen Beziehungen nicht zum Ausdruck bringen und handelnd verändern kann, bringt er unter Umständen im oder am eigenen Leib zum Ausdruck.

### **2.1.3 Leibbereiche**

Die Integrative Therapie teilt die leiblichen Kontakt- und Integrationsfunktionen in verschiedene Bereiche ein. Sie spricht vom perzeptiven, expressiven, reflexiven und memorativen, Leib. Zu den Funktionen des perzeptiven Leibes gehören alle Wahrnehmungsfunktionen und deren synästetische Qualitäten.

Der expressive Leib umfasst alle Ausdrucksfunktionen, Möglichkeiten und Fähigkeiten, z.B. über Stimme, Gestik, Mimik bis hin zu künstlerischen Ausdrucksformen wie Malerei, Tanz, Gestaltung. Dem Wahrnehmungsbedürfnis entspricht das Ausdrucksbedürfnis.

Zum reflexiven, fungierenden Leib gehören alle autonomen Leibfunktionen.

Durch den Aspekt der Ko-respondenz unterliegen auch die autonomen Leibfunktionen ständig sozialen und emotionalen Einflüssen. Verhindern diese durch kulturelle Normen oder Restriktionen die Expression, so zeigen sich Störungen über Symptome.

Der memorative Leib beinhaltet sowohl das kognitive als auch das Leibgedächtnis. Es gilt als die Basis der Persönlichkeit. Jenes verbindet die Vergangenheit mit der Gegenwart und verlängert sie in die Zukunft. Das Gedächtnis verbindet den Menschen mit sich selbst. Das Leibgedächtnis beinhaltet die Gedächtnisspuren von leiblichen Vorgängen, z.B. autonome Körperreaktionen in verdrängten Situationen.

Die Integrative Therapie unterscheidet folgende Gedächtnisformen:

- Das Propriozeptive: Es entwickelt sich auf der Grundlage vorgeburtlicher Erfahrungen.
- Das Atmosphärische entwickelt sich aus dem Propriozeptiven. Es ist die vorsprachliche Form des Verstehens und umfasst, was als Gestimmtheit über dem Ganzen liegt.
- Das Ikonisch –bildhafte entsteht etwa im Alter von 2 Jahren. Es sind klare, verdichtete, relativ isolierte Erinnerungen.
- Das Szenische etwa im Alter von 2 ½ - 3 Jahren.
- Das Verbal-symbolische.

### 2.1.4 Kontext-Kontinuum

Mit dem Leib steht der Mensch in Ko-respondenz zu seiner Lebenswelt. Er ist verwoben mit seiner Lebenszeit. Lebenswelt beinhaltet soziale, religiöse und ökologische Umweltbedingungen. Petzold teilt sie in „Makro“ – Einflüsse wie Sprache, Zeitgeist-, „Meso“- Einflüsse wie Region, Stadt / Dorf-, und „Mikro“- Einflüsse wie Familie auf.

In dem Begriff Lebenszeit sind die Erfahrungen des Menschen aus seiner Vergangenheit und die Vorstellungen und Erwartungen über seine Zukunft enthalten. Erwartungen über die Zukunft wiederum werden gespeist aus den Erfahrungen der Vergangenheit.

Petzold bezeichnet Lebenswelt und Lebenszeit mit den Begriffen Kontext und Kontinuum.

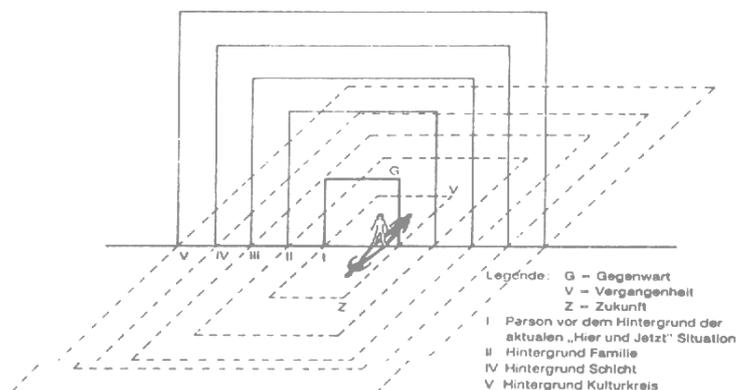


Abbildung 3: Diagramm V: Die Person und ihr Umfeld als räumlich und zeitlich gestaffelte Figur/Hintergrund-Relation (=Kontext/Kontinuum) (revidiertes Diagramm nach Petzold) (6)

### **2.1.5 Persönlichkeitstheorie der Integrativen Therapie**

Der Körper des Fötus ist ausgestattet mit der Fähigkeit zur Wahrnehmung und Speicherung von Erfahrungen und bietet so die Grundlage zur Ausbildung des „archaischen Leibselbst“. Das Selbst formt sich aus im Zusammenwirken von genetisch vorgegebenen Reifungsschritten und Stimulierungen der Mikro Lebenswelten, hier vor allem der Mutter oder des „caregivers“.

Als weitere Dimension der Persönlichkeit bildet sich ein „archaisches Ich“, welches sich zum „reflexionsfähigen, reifen Ich“ entwickelt. Im reflexionsfähigen, „reifen Ich“ wird sich das Selbst seiner Selbst bewusst und kann so die 3. Dimension der Persönlichkeit „Identität“ bilden. Reifes Leib-Selbst besitzt „Ich“ und Identität.

Durch Fremdattributionen, die in die konkrete Leiblichkeit hineinwirken, wird das Leib-Selbst auch Rollen-Selbst. Die Identitätsarbeit des „Ich“ ist somit ein Balanceakt zwischen sozialer Zuschreibung und Selbstattribution.

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung bilden im Laufe der Entwicklung persönliche Stile aus. Diese individuell erlebten Wahrnehmungen werden bewertet, in das Gedächtnis eingegraben und zu persönlichen Glaubenssystemen gemacht.

Sie sind sichtbar in leiblich konkreten Manifestationen wie der Haltung, dem Blick, der Gestik, der Mimik, der Stimme und der Atmung.

Der Leib ist der sich selbst und das Umfeld intentional wahrnehmende und speichernde Organismus. Somit wird der Leib zum Leib-Subjekt.

Persönlichkeit, Leib-Selbst, „Ich“ und Identität – ist damit die individuelle Einzigartigkeit und soziale Realität in der Entwicklung.

Über Selbstattribution kann aus Identifizierung Identifikation erwachsen. Die erlebten Atmosphären, Szenen und Erfahrungen werden abgespeichert als Foto, Atmosphären und Narrationen im Leib-Gedächtnis. Sie können erinnerbar, unbewusst oder abgespalten sein.

Der Mensch verkörpert seine Identität über den leiblichen Ausdruck in der Form, wie er sich bewegt, kleidet und spricht.

### **2.1.6 Entwicklungstheorie**

Die Entwicklungstheorie ist nicht zu trennen von der Persönlichkeitstheorie. Die Position der Integrativen Therapie ist synoptisch, da interaktionale, ökologische und lebenslaufbezogene Dimensionen im Makro-, -Meso-, -Mikrokontext von der Kindheit bis ins Senium eingeschlossen sind. Hier soll nicht weiter darauf eingegangen werden.

### **2.1.7 Krankheitslehre**

Pathogenese wird in der Integrativen Therapie immer multifaktoriell und lebenslaufbezogen gesehen. Es wurden 3 Modelle der Pathogenese entwickelt:

- a) Entwicklungsnoxen aufgrund pathogener Stimulierung
- b) zeitextendierte, multifaktorielle Be- bzw. Überlastung
- c) Repression emotionaler expressiver Impulse

a) Pathogene Stimulierungen im Entwicklungsverlauf sind z.B. Traumata, die bei fehlender Kompensation zu Anästhesierung im Leib-Selbst führen.

Fehlende Stimulierungen führen zu Defiziten. Der Organismus mit Leib-Selbst, Ich und Identität kann seine Kompetenzen nicht ausbilden. Dem Leib-Selbst fehlen die Ausdrucksmöglichkeiten.

Inkonstante und uneindeutige Stimulierungen werden zu den Störungen gezählt.

Sie führen bei fehlender Kompensation im Leib-Selbst zu einer psychosomatischen Reaktion und zu einer labilen Identität.

Gegenläufige, widerstreitende Stimulierungen sind Konflikte, die im Leib-Selbst Spannungszustände auslösen. Im Ich und in der Identität zeigen sie sich als Widersprüchlichkeit und Zerrissenheit.

b) Wenn die Anforderungen im Lebenskontinuum zu hoch sind, die Vitalität zu schwach ist, die Ressourcen zu knapp sind und evtl. das soziale Umfeld ohne Zuwendung sich erweist, dann entsteht eine Dissonanz zwischen den Anforderungen und der Möglichkeit der Aufgabenerfüllung. Der überforderte Organismus reagiert mit physischen und psychischen Spannungszuständen. Von einem Gefühl der totalen Überforderung kann es zur Krise kommen.

c) Bei emotionaler Erregung braucht der Mensch die Möglichkeit seine Erregung auszudrücken. Fehlt ihm die Möglichkeit, durch Störungen wie sie z.B. in Punkt a) aufgeführt sind, so entstehen Anspannung, Verkrampfung und Stau. Anders ausgedrückt, es kommt zum retroflexiven Prozess.

Repression auf körperlicher Ebene ist Stress. Indikationen dieses Modells der Integrativen Bewegungstherapie wären:

1. Mangel oder Verzerrung von Wahrnehmung oder Sensibilität,
2. Abspaltungen im Erleben des Leibes oder von Leibregionen,
3. Störungen im Atemmuster,
4. muskuläre Verspannungen und Erschlaffungen,
5. blockierte, eingeschränkte und verzerrte Bewegungen,
6. Schmerzgefühle und Mißsensationen, für die eine „somatische Ursache“ (Unfall, Erkrankung) nicht gefunden werden kann,
7. Polarisierung, d.h. Verspannungen aufgrund gegengerichteter muskulärer Impulse (7).

### **2.1.8 Thymopraktik**

Die Integrative Therapie arbeitet mit dem Thymos (= Gefühl, Wille, Gemüt, Mut) und wird praktiziert als Thymopraktik. Thymopraktik bedeutet leibbegründete Emotionsarbeit. Sie soll

dazu beitragen einen differenzierten Umgang mit Gefühlen, Stimmungen und den dazugehörigen Verhaltensweisen zu bekommen.

Grundlage dafür ist die anthropologische Annahme, dass der Leib als Ganzer die Person ist.

Die Integrativen Therapie unterscheidet die Begriffe Leib und Körper. Der Körper hat solange man lebt keinen Realitätscharakter. Erst der Leichnam ist „reiner Körper“.

Die Verdinglichung des eigenen Körpers wird in der Integrativen Therapie als Spaltung angesehen. Die Einheit des Leibsubjektes ist somit gestört.

Wie in 2.1 dargestellt tritt der Mensch mit dem Sinnesorgan Leib in „Ko-respondenz“ zu seiner Mitwelt. Die Fähigkeit der „Ko-respondenz“ setzt voraus, dass das Gegenüber als Leib-Subjekt, als „Ko-existierender“ wahrgenommen wird.

„Der andere Mensch ist mein „Fleischgenosse“ mit dem ich als Mitmensch in einem Milieu der Zwischenleiblichkeit lebe“. (Petzold S. 344)

Die Bio (Leib)- Graphie (Schrift) des Menschen ist abgespeichert als „Inkarnation“ in den Archiven des Leibgedächtnisses (siehe .2.1.2 , 2.1. 3, 2.2.4).

Da der Mensch Ko-existierender ist, muss Inkarnation als Ko-inkarnation verstanden werden. Wie in 2.1.2 aufgeführt besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen leiblichen Funktionen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Z.B. eine verschüchterte, misstrauische Haltung hat eventuell ein schlagendes, verletzendes, abwertendes Gegenüber. Jede Emotion äußert sich als physisches Korrelat in Form von muskulären Ver- oder Entspannungszuständen.

Wird der expressive Leib an seiner Fähigkeit sich auszudrücken gehindert, oder erfährt nicht die für ihn nötige Stimulation, entstehen:

- Inkarnationsdefizite (mangelnde Zuwendung): selbstunsichere, selbstabwertende Person
- Inkarnationsstörungen (unsichere Beziehungskonstellation): brüchiges Selbst
- Dekarnation (schlimme Ereignisse dürfen nicht mehr erinnert werden): es entstehen Löcher im Leib-Selbst, der memorative Leib wird amnesiert.

## 2.2 Grundkonzepte Shiatsu

Shiatsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „shi“= Finger – „atsu“ = Druck.

Shiatsu ist eine Körperbehandlung, die in diesem Jahrhundert in Japan von Shitsuto Masunaga neu entwickelt wurde.

Das Japanische Gesundheitsministerium definiert Shiatsu folgendermaßen:

„Shiatsu-Therapie ist eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt sie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden (8).

Die theoretischen Konzepte beziehen sich auf die philosophischen und theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin. Die praktischen Konzepte haben ihre Wurzeln in Anma, der chinesischen Form manueller Techniken, und Do-in, das viel Ähnlichkeit mit Yoga besitzt.

Im Gegensatz zu chinesischen manuellen Therapeuten greifen Shiatsu-Therapeuten zusätzlich auf das westliche medizinische Wissen zurück, um mit dessen Hilfe die Behandlungsmethoden zu erklären.

Shitsuto Masunaga studierte Psychologie. Er integrierte die alten Lehren in moderne Sichtweisen der Psychologie und entwickelte synergetische Behandlungstechniken – und Methoden, die alle Aspekte enthalten.

Die philosophischen Wurzeln der chinesischen Medizin liegen weit über 3000 Jahre zurück. Die Theorien mögen uns, bedingt durch Historie, andersartige Kultur und Politik, fremd anmuten. Doch

wer sich mit den Theorien intensiver auseinandersetzt wird darin eine Möglichkeit finden, Prozesse im Leben anzunehmen.

Eine der grundlegendsten Vorstellungen in der chinesischen Medizin ist die Idee der permanenten Bewegung. Diese Idee wird mit drei Modellen, die gemeinsam verwendet werden und ineinander greifen, dargestellt. Die Modelle sind das Prinzip von Yin-Yang, die Idee von Qi und den Wandlungsphasen.

### 2.2.1 Yin - Yang

„Das taoistische Gedankengut des alten China wird synthetisch oder dialektisch genannt. Diese dialektische Logik, die Beziehungen, Muster und Veränderungen erklärt, wird als die Theorie von Yin und Yang bezeichnet.

Es ist das philosophische Konzept von zwei polaren Gegensätzen. Yin und Yang stellen weder Kräfte, noch materielle Wesensheiten oder mythische Konzepte dar. Die Theorie von Yin und Yang dient der Beschreibung der Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum. Yin und Yang wird benutzt, um den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderung zu erklären.

Yin und Yang repräsentieren eine Weise des Denkens, das alle Dinge als Teile des Ganzen sieht. Kein Ding kann an und für sich selbst existieren. Deshalb kann das einzelne Phänomen (Beziehung) niemals losgelöst von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen (Beziehungen) gesehen werden. Yin und Yang beinhalten in sich selbst die Möglichkeit des Gegensatzes und der Veränderung.

Die chinesische medizinische Tradition entwickelte im Laufe der Zeit fünf Prinzipien von Yin und Yang (9)“.

#### 1a Alle Dinge haben zwei Aspekte: einen Yin – und einen Yang Aspekt

Die Zeit kann in Tag (Yang)und Nacht(yin) unterteilt werden, Lebewesen in weiblich (yin) und männlich (yang), Temperatur in kalt(yin) und warm (yang), Muskulatur in hart (yang) und weich(yin) oder entspannt (yin) und verspannt(yang).

Innen (yin) und außen (yang), voll (yang) und leer(yin), aktiv(yang) und passiv(yin) bilden Gegensätze, die relative Aspekte des gleichen Phänomens beschreiben. Yin und Yang existieren nur in Relation zueinander.

Auch der Körper wird in Yin- und Yangzonen unterteilt. Z.B. ist die Vorderseite Yin, die Rückseite Yang, oben mehr Yang unten mehr Yin. Äußere Strukturen wie die Haut, die Fingernägel sind Yang, die inneren Organe, die untereinander wiederum in Yin und Yang aufgeteilt werden, in Relation dazu Yin. Auch Krankheiten erfahren die Zuordnung in Yin und Yang.

#### 1b Jeder Yin-und Yang Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden

Die Aspekte Yin und Yang aller Phänomenen unterliegen wiederum einem Yin und Yang Prinzip, d.h. es ist eine Differenzierung (Feinabstimmung) ad infinitum erlaubt.

z.B. :	<u>YIN</u>	<u>YANG</u>
	kalt	heiß
	eiskalt	mäßig kalt
	warm	heiß

### 1c Yin und Yang schaffen einander

Die Dinge, in denen Yin und Yang unterschieden werden, könnten ohne deren Beziehung nicht definiert werden. Deshalb können Yin und Yang nicht voneinander getrennt werden. Einige Beispiele sollen das deutlich machen:

- Temperatur wird definiert über heiß und kalt
- Formen werden unterschieden über rund und eckig, lang und kurz, hoch und tief
- Gefühle beinhalten ebenso Yin und Yang Aspekte: Liebe – Haß, Trauer – Freude
- Zuversicht – Angst, Unbekümmertheit - Sorge

Yin ( Passivität) und Yang (Aktivität) können nur im Vergleich zueinander gemessen werden.

### 1d Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig

Yin und Yang bilden „eine“ Einheit, d.h. also, wenn das Yang im Übermaß ist, wird das Yin zu schwach, umgekehrt wenn das Yin zu stark ist, wird das Yang zu schwach, z.B. : wenn nicht genügend Wärme vorhanden ist, ist es zu kalt; wenn es zu heiß ist, dann ist nicht genügend Kälte vorhanden. Im Idealfall halten sich Yin und Yang gegenseitig unter Kontrolle. Sie gleichen sich gegenseitig aus.

### 1e Yin und Yang verwandeln sich ineinander

Diese Formel beschreibt die Natur sich ständig verändernder Prozesse. Da sich Yin und Yang gegenseitig hervorbringen, findet permanent eine subtile Verwandlung von einem ins andere statt. Beispiel: der Tag ist Yang, die Nacht ist Yin. Durch die physikalischen Gesetzmäßigkeiten der Bewegungen der Gestirne ist in der Nacht die Gewissheit der aufgehenden Sonne und der Beginn des Tages enthalten und umgekehrt wissen wir, dass, wenn die Sonne am höchsten steht der Tag sich dem Ende neigt und die Nacht beginnt. Diese ständige Transformation sieht die chin. Medizin als die Quelle aller Veränderungen.

Im normalen Leben laufen solche Transformationen auf sanfte Art und Weise ab und erhalten so die Balance zwischen Yin und Yang, z.B. : Phasen der Aktivität wechseln sich mit Zeiten der Ruhe ab.

Geraten jedoch Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, können die daraus resultierenden Transformationen ziemlich heftig sein, z. B. : ein sich in totaler Überlastung befindlicher Mensch, der sich aus welchen Gründen auch immer keine Ruhe erlaubt, wird am Ende über Krankheit zur Ruhe gezwungen oder erleidet evtl einen tödlichen Herzinfarkt.

Das traditionelle taoistische Yin-Yang-Symbol veranschaulicht die Lehre. Die geschwungene Teilungslinie zeigt das fortwährende Ineinanderfließen. Die kleinen Kreise zeigen, dass in jedem Yin ein Yang und umgekehrt enthalten ist.



Abbildung 4: Yin /Yang – Symbol

## 2.2.2 Qi

„Qi ist ein fundamentaler Begriff in der chinesischen Philosophie. Qi kann von seinem Bedeutungsgehalt nicht mit einem Wort übersetzt werden. Es kann nur umschrieben werden. Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie. Das chinesische Denken unterscheidet nicht zwischen Materie und Energie. Vielleicht kann man sich Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisation vorstellen (10)“.

„Qi als Teil und Ausdruck des Dao unterliegt ebenfalls dem Wandel. So befinden sich alle stofflichen und geistigen Formen stets im Fluss, denn Qi ist Bewegung und fließt. Ist der Fluss von Qi unterbrochen, kommt es zu einer Störung auf der Ebene von Materie und Geist. Qi stagniert oder weicht pathologisch ab (11)“.

Nach Ansicht der Chinesen mischen sich drei grundlegende Formen von Qi im Körper und bilden sich zum individuellen Qi.

1. Das von den Eltern ererbte Qi (genetische Disposition, Vitalität, Vulnerabilität)
2. das von der Nahrung aufgenommene Qi (Nahrung-Qi wird umgewandelt z.B. in Blut).
3. das über die Lungen aufgenommene (Atmungs-) Qi.

Des Weiteren wird Qi in der chinesischen Medizin funktional durch sein Wirken verstanden.

Das individuell gebildete Qi (s.S.12) hat verschiedene Funktionen um die Unversehrtheit des Körpers in seinen Veränderungen zu gewährleisten. Qi hat Schutz-, Wärme-, Transformations-, Bewahrungs-, Bewegungs – Aufgaben.

Wie in 2.2.1 beschrieben sollte sich das menschliche Leben in Balance befinden. Tut es das nicht, so kommt es zu Störungen auf der Qi Ebene. Der Qi-Fluss wird vor allem durch Reaktionen behindert, die auf emotionale oder psychische Belastungen folgen. Dauern seelische Belastungen an, kommt es zur Erschöpfung des Energiesystems. Hier unterscheidet die chinesische Medizin :

- Qi-Mangel: allgemeine Schwäche, immer wiederkehrende Erkältungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schmerzen, die sich auf Druck bessern;
- zusammengebrochenes Qi: absolute Ausweglosigkeit, Schock;
- Qi –Stagnation: starke Schmerzen und Bewegungseinschränkung; Spannungsschmerz, der sich auf Druck verschlimmert; Schmerzen, die sich in Ruhe verschlimmern und sich bei Bewegung bessern; Unzufriedenheit, Nörgeln, Reizbarkeit; unterschwellige Aggression; subjektiv empfundene Depression;
- rebellierendes Qi: das Qi bewegt sich nicht in der vorgesehenen Richtung und zeigt sich z.B. im Erbrechen, Übelkeit und Durchfall.

## 2.2.3 Wandlungsphasen

Die Prinzipien Yin/Yang und Qi sind eingebettet in die Theorie der 5 Wandlungs-Phasen. Sie sind mit die tragende Säule des chinesischen medizinischen Systems. Die 5 Wandlungsphasen entsprechen energetischen Phasen der Transformation, die die chinesische Medizin auf allen Ebenen des Makrokosmos, der Körper-Seele-Geist-Einheit des menschlichen Mikrokosmos zueinander in Beziehung stellt.

Den 5 Wandlungsphasen zugeordnet sind die 5 Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall. Jedes Element besitzt eine bestimmte Energiequalität und Energierichtung. Aus der Natur sind ihnen

z.B. zugeordnet: Der Rhythmus der Jahreszeiten, die Tag und Nacheinheit, meteorologische Gegebenheiten wie Wind, Feuchtigkeit (Nebel), Nässe, Kälte, Hitze, Trockenheit.

In der Körper-Seele-Geist-Einheit „Mensch“ werden den Wandlungsphasen Organe mit den entsprechenden Meridianen zugeteilt. Entsprechend den kosmischen Erscheinungen finden sich hier Phänomene wie Wind, Hitze, Kälte u.s.w., aber auch emotionale Zustände, Fähigkeiten, individuelle Eigenschaften, Vorlieben ebenso wie Abneigungen. Entsprechend diesen Fähigkeiten wurden den Organen Körpermanifestationen wie Muskeln, Bindegewebe, Blut, Knochen, Haut, Sinnesorgane u.s.w. zugeschrieben. Jede Wandlungsphase stellt sich durch 2 Organe, die in Yin und Yang aufgeteilt werden, dar.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, wenn ich hier ausführlicher auf die einzelnen Erscheinungsformen aller Wandlungsphasen eingehen würde. Ich habe versucht in nachfolgender Tabelle eine kurze Übersicht zu geben.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser	
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden	
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter	
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte	
Tageszeit	23 Uhr-3Uhr	11-15 Uhr/19-23 Uhr	7-11 Uhr	3-7 Uhr	15-19 Uhr	
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	Dunkelblau bis schwarz	
Organ	Yin	Leber	Herz/Herz Kreislauf	Milz	Lunge	Nieren
	Yang	Galle		Magen	Dickdarm	Harnblase
Körpersäfte	Tränen	Schweiß	Speichel	Nasensekret	Speichel	
Körpergewebe	Muskeln/ Sehnen	Leitbahnen Blut	Bindegewebe	Haut Körperhaar	Knochen / Mark	
Körper-Geruch	ranzig/ sauer	verbrannt	duftend süß /	fischig	faulig/ modrig	
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig	
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Lippen	Nase	Ohren	
Stimme	laut, scharf schreiend	lachend	singend	weinend	stöhnend	
Körperöffnung	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ausscheidungsorgane	
Äußere Entfaltung	Nägel	Gesicht	Lippen	Körperhaar	Haupthaar	
Emotion im Gleichgewicht	ausdauernd/ ruhig	glücklich / ruhig	Vertrauensvoll / empathisch	Sozia / begeistert	Mutig initiativ	

Ungleichgewicht	ungeduldig zornig	unruhig fahrig	misstrauisch Gedankenkreisen	deprimiert besorgt	ängstlich schreckhaft
Assoziierte Funktion	Evolution	Realisation	Materialisation	Interaktion	Empfängnis
	Wachstum u Anpassung.	Liebe und Selbstreflexion	Nähren	Kommunikation	Fortpflanzung
Fähigkeit	Vision	Bewusstsein	Gedanken	Energieaustausch	Wille
Wirkung auf Qi	beruhigt	dehnt aus verfeinert	transformiert	vitalisiert verteilt	konzentriert bewegt
Behandlungsschwerpunkt	beruhigen öffnen	harmonisieren beruhigen	unterstützen	verbinden	halten
Hara Fokus	entspannt	einfühlen	fester Grund	übertragen	konzentriert
Lebenszeit	Kindheit Jugend	> 40	> 60	Alter	Geburt + Tod

Die 5 Wandlungsphasen werden üblicherweise in einem Kreis dargestellt. Charakteristisch und für die Behandlung von besonderer Bedeutung sind die Zyklen innerhalb dieses Systems. Es wird ein Hervorbringungs- auch Ernährungszyklus, ein Kontroll- und ein Überwindungszyklus beschrieben. Jede Wandlungsphase nährt und fördert das Wachstum der darauffolgenden, ähnlich einer Eltern-Kind-Beziehung. Das Wasser z.B. ist die Nahrung (Mutter) des Holzes. Ohne Wasser gäbe es weder Bäume, Sträucher und Pflanzen. Holz nährt Feuer. Feuer wiederum erzeugt Asche, die zu Erde wird. In der Erde finden wir Metalle. Metall schmilzt zu „Wasser“ (dem flüssigen Zustand).

„Dem Hervorbringungszyklus steht der Kontrollzyklus gegenüber. Er lässt sich durch folgende aus der Natur entlehnten Bilder beschreiben: Holz wird durch Metall zerschnitten; Metall wird durch Feuer geschmolzen; Feuer wird durch Wasser gelöscht; Wasser wird von der Erde absorbiert, und Erde wird von Holz durchdrungen (12)“.

Diese sehr abstrakte Beschreibung dieser Phänomene versuche ich kurz an Hand eines Beispiels in unsere Sprache und bezogen auf die vorliegende Thematik zu übersetzen. Die Kindheit und Jugend entspricht dem Element Holz. Die dazugehörige Jahreszeit ist der Frühling, Anfang, Neubeginn und Kraft. Die Energiequalität ist Wachstum und Ausdehnung. Steht dem heranwachsenden Kind als Elternteil ein durch und durch strukturierter, analytisch denkender, das Chaos, die Spontaneität vermeidender Erwachsener als Element Metall gegenüber, kann das Kind zwar in Rebellion gehen, doch da der Erwachsene mehr oder weniger die Erziehung bestimmt, wird das Kind sehr früh in seiner Expansion eingeschränkt. Spontaneität, Neugierde und Intuition weichen einem geplanten Tagesablauf. Je nach der persönlichen Konstitution (Vulnerabilität) und dem vorhandenen sozialen Umfeld, könnte sich das Kind evtl. ängstlich, noch strukturierter (zwanghaft), aggressiv (evtl. autoaggressiv) entwickeln. Steht dem heranwachsenden jungen Holz, also dem Kind, ein unkontrolliertes, schreiendes, aggressives, schlagendes Holzelement als Elternteil gegenüber, erfährt das Kind Narben in seinem Baumstamm, die evtl. nie mehr ausheilen. Der Baumstamm könnte krumm wachsen, oder sogar nie seine volle Größe erreichen. Auf der Leibebene würde das einen eingezogenen Kopf, hochgezogene Schultern, angehaltenen Atem, Schreckhaftigkeit, einen misstrauischen Blick u.s.w. bedeuten.

In der Tabelle Seite 14 ist unter „Wirkung auf das Qi“ im Element Erde Transformation aufgeführt. Die dazugehörigen Organe sind Milz und Magen. Über die Organe nehmen wir Nahrung in Form von Essen, geistige Nahrung, Informationen, Emotionen auf. Ist das Milz Qi stark, werden all diese Einflüsse auch über die Fähigkeit des Denkens und Findens von Lösungen transformiert und uns zu eigen gemacht. Ist das Milz Qi aus den unterschiedlichsten Gründen jedoch schwach, entwickelt

sich ein permanentes Gedankenkreisen. Die Gedanken drehen endlose Runden und werden zu einer unlösbaren Last mit Folgen wie z.B. Schlaflosigkeit. Die Menschen treten auf der Stelle, sie kleben fest.

Zur Vertiefung dieser Thematik verweise ich auf Klaus Dieter Platsch (Psychosomatik in der Chinesischen Medizin), Achim Eckert (Das heilende Tao).

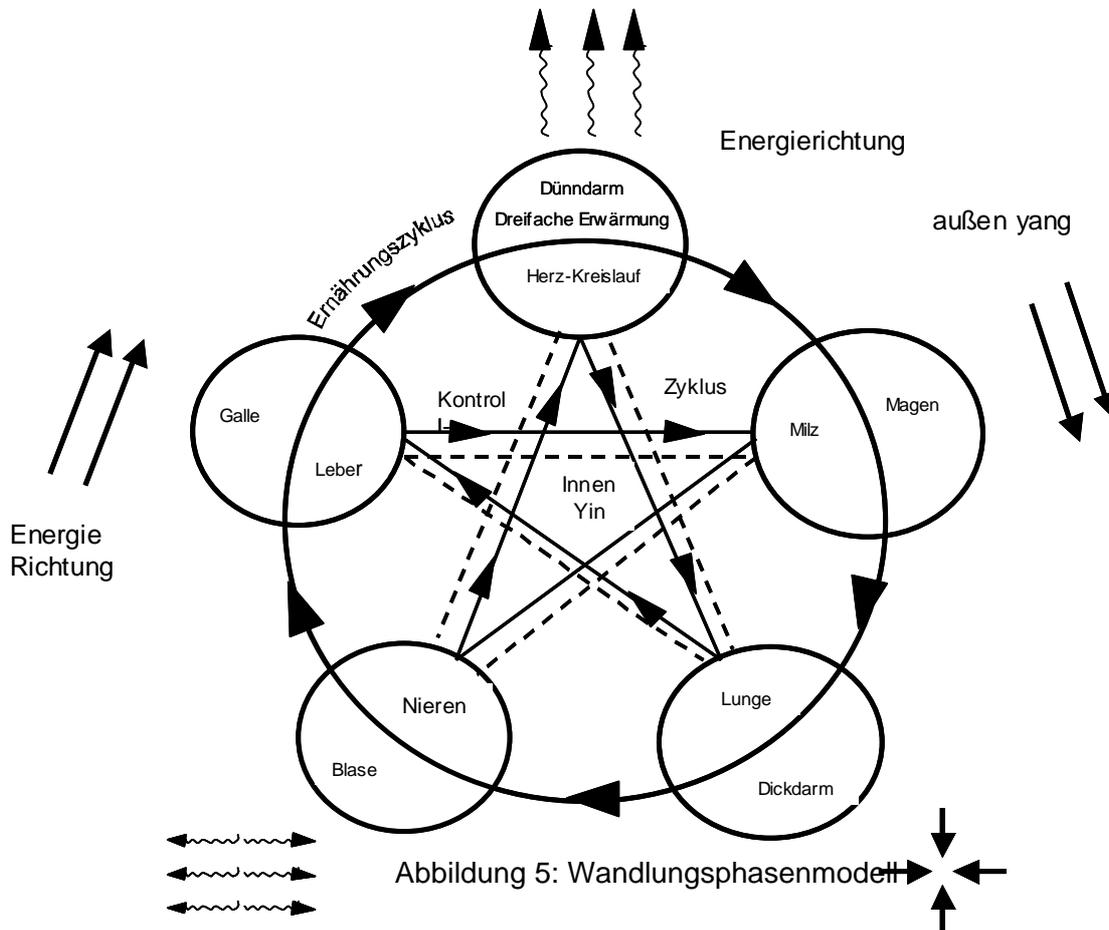


Abbildung 5: Wandlungsphasenmodell

## 2.2.4 Meridiane

„Die Meridiane, auch Leitbahnen, stellen die Kanäle oder Wege dar, auf denen Qi und Blut im Körper befördert werden. Sie sind nicht mit den Blutgefäßen identisch. Vielmehr bilden sie ein unsichtbares Netzwerk, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. In der chinesischen Theorie gelten diese Bahnen als unsichtbar; nichtsdestoweniger denkt man sie sich als eine physische Realität. Die Substanzen Qi und Blut bewegen sich in ihnen und verbreiten so Nährstoffe und Kraft. Da das Meridiansystem alle Teile des Körpers vereint (auch das Innen mit dem Außen), stellt es die unentbehrliche Voraussetzung für die Erhaltung eines harmonischen Gleichgewichts dar. Das *Nei Jing* (älteste chinesische schriftliche Aufzeichnung) sagt: „Die Leitbahnen transportieren Qi und Blut, regulieren Yin und Yang, halten Sehnen und Knochen elastisch und fördern die Gelenke“(13)“.

Den 12 Hauptleitbahnen sind die 5 Yin und 6 Yang–Organe, sowie der Herzbeutel zugeordnet. Den Organen entsprechend werden die Meridiane benannt, z.B.: Herzmeridian, Nierenmeridian u.s.w.. Außer den 12 Hauptleitbahnen gibt es 8 Sondermeridiane, Luo-Leitbahnen und Tendino-muskuläre Leitbahnen.

Auf den 12 Hauptmeridianen und 2 Sonderleitbahnen befinden sich die Akupunkturpunkte, die entsprechend der Diagnose tonisiert oder sediert werden. Der Akupunkteur verwendet in seiner Behandlung Nadeln, um auf das Energiesystem einzuwirken. Dem Shiatsu-Therapeuten stehen, um ein Energiegleichgewicht herzustellen, Hände, speziell Daumen, Finger, Ellbogen, Knie, Füße, Unterarme als Instrument zur Verfügung.

## 2.2.5 Ueberblick über das Nervensystem

Die Nervenzellen sind zuständig für Reizaufnahme, Erregungsleitung und Reizverarbeitung. Über das Nervensystem steht der Organismus mit seiner Umwelt, sowie mit seinen Organen in Verbindung.

Freie Nervenendigungen dienen vor allem als Schmerzrezeptoren. Sie kommen überall im Körper in der Haut, den Eingeweiden, Muskeln, Blutgefäßen, Gelenken u.s.w. vor.

Zum Zentralnervensystem gehören Gehirn und Rückenmark. Die übrigen Nervenstrukturen werden dem peripheren Nervensystem zugeordnet. Ein Teil davon ist das autonome oder vegetative Nervensystem, das sich in Sympathikus und Parasympathikus aufteilt und das willkürliche animalische Nervensystem. Willkürlich bewusst ausgeführte Bewegungen, bewusste Wahrnehmung und eine schnelle Informationsverarbeitung zeichnen das animalische Nervensystem aus. Die meisten Organe sind mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus verbunden. Beide Systeme haben oft gegensätzliche Effekte.

Der Sympathikus wird wirksam in Zuständen gesteigerter Aktivität, Stress - psychisch und physisch - und Fluchtverhalten. Er steigert z.B. die Herzfrequenz, erweitert die Bronchien und verengt die Gefäße der unteren Bauchorgane. Der Mensch befindet sich so in Anspannung.

Der Parasympathikus sorgt für Entspannung. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, die Atemfrequenz verlangsamt sich und die Gefäße von Dünn- und Dickdarm erweitern sich und sorgen hier für eine vermehrte Blutzufuhr.

Sympathikus und Parasympathikus sind zuständig für eine ausgewogene Regulierung des Organismus.

Das vegetative Nervensystem mit seinem sympathischen Anteil steht also in direkter Beziehung zu allen Formen von Stress, Belastungen und Anspannungen sowohl im psychischen, emotionalen, intellektuellen als auch im physischen Bereich.

## 3 Vergleich Integrative Bewegungstherapie - Shiatsu

Nachdem ich in den vorhergehenden Kapiteln die wichtigsten Grundkonzepte der Integrativen Bewegungstherapie und von Shiatsu in aller Kürze dargestellt habe, sollen diese nun zueinander in Beziehung gestellt und verglichen werden. In der folgenden Tabelle versuche ich die theoretischen Hintergründe zwischen Integrativer Bewegungstherapie und Shiatsu gegenüberzustellen, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

### 3.1 Theoretische Hintergründe

#### Integrative Bewegungstherapie

Kernaussage nach dem heraklitischen Prinzip „Wirklichkeit ist im Fluss“ - nichts bleibt gleich

Leib-Rhythmen sind in Ko-respondenz zu Welt-Rhythmen

Leib ist Bewegung

Leib setzt sich zusammen aus Materie und immaterieller Existenz der Gefühle, die ihre Manifestation im Leib, z.B. in Form von Verspannungen nehmen

Leib steht in Ko-respondenz

#### Shiatsu

Theorien von Yin/Yang, Qi und den Wandlungsphasen sagen beständigen Wandel aus

Rhythmen des Makrokosmos stehen in Beziehung zu den Rhythmen des Mikrokosmos Mensch

Leben ist Bewegung, wenn keine Bewegung mehr, dann tritt der Tod ein

Im Wandlungsphasenmodell haben Gefühle Auswirkungen auf der Körperebene, z.B. Qi Stagnation, Qi Leere u.s.w..

Mensch steht in Verbindung zur Natur und seinen

Verlust des Kontaktes zu sich selbst und den Anderen, führt zur Entfremdung
Störungen in der frühen Entwicklung eines Kindes haben Folgen
Wird der expressive Leib in seiner Fähigkeit sich auszudrücken gehindert, entstehen Defizite, Störungen, Dekarnation.

<b>Mitmenschen</b>
Verlust des Kontaktes zu sich selbst bedeutet Verlust des Geist <i>shen</i> (Qualität des Herzens)
Schädigungen in der frühen Entwicklung hinterlassen Störungen
Emotionen, die nicht gelebt werden, haben Auswirkungen auf eine gleichmäßige Verteilung des Qi; es kommt zu Stagnation und deren Folgen

Das Diagramm auf Seite 4 gilt ebenso für Shiatsu

## 3.2 Die Rolle des Therapeuten

### 3.2.1 Die Rolle des Therapeuten in der Integrativen Therapie

„Ein Grundprinzip der Integrativen Therapie lautet: „ Der Therapeut ist das wichtigste Instrument der Therapie“. Die persönliche Beziehung, die mit dem Patienten aufgebaut wird, stellt die Grundlage der therapeutischen Arbeit dar (14)“.

„Die Geschichte, Beziehungen und Erfahrungen des Patienten mit Menschen hat ihn zu dem werden lassen, der er hier und jetzt ist. Deshalb müssen, wenn es um den „ganzen Menschen“ geht, auch die „Zeit als Ganzes“, seine Lebensspanne als „Gesamt“, sein „soziales Beziehungsgefüge als Ganzes“ in den Blick genommen und in die therapeutische Arbeit integriert werden, in der wir selbst als Therapeuten oder Therapeutinnen Teil des sozialen Netzwerkes unserer Patienten werden, mit ihnen in einer „social world“ leben. Die Therapie schließt damit vielfältige empathische Prozesse ein: von der „kommotiblen Zwischenleiblichkeit“ über das „intuitive parenting“ bis zum „sensitive caregiving“ und den beständigen Spiegelungen und Widerspiegelungen. So werden wechselseitige Empathie, volle Mutualität und Intersubjektivität, ermöglicht in einer wertschätzenden korrespondierenden Qualität, in der Menschen heil werden können (15)“.

### 3.2.2 Die Rolle des Therapeuten im Shiatsu

„Bei allem was wir im Leben tun, kommt es letztlich auf den Geist an, in dem wir es tun. Geist bildet sich aus der Transformation unserer Erfahrungsenergien. Eine bewusste Ausrichtung unseres Geistes erzeugt Begeisterung und bewirkt eine echte unmittelbare Anteilnahme der Gegenwart.

Wenn wir wahres Shiatsu geben, schaffen wir eine Umgebung für wirkliche Kommunikation. Wenn wir tiefer dringen stellen wir fest, dass Kommunikation viel mehr beinhaltet als verbalen Ausdruck.(16)“.

„Die Berührungsdiagnose ist liebevolle Hinwendung zum Patienten, um sein Leiden zu erfüllen. Das heißt, wir behandeln weniger die Probleme eines Menschen, sondern teilen seinen Schmerz mit ihm. Bei Shiatsu ist die Form der Berührung bereits Behandlung.

Die Berührungsdiagnose ist nicht nur eine Form intuitiv ausgeführter Behandlung, sondern auch ein Ausdruck zwischenmenschlicher Beziehung, die je nach Qualität größten Einfluss auf jede Therapie und ihren Erfolg hat (17)“.

### 3.2.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede

In der Rolle des Therapeuten ist beiden Verfahren gemeinsam:

- den Klienten anzunehmen, so wie er ist mit, seiner „ganzen“ Geschichte
- mit den Möglichkeiten und Fähigkeiten des Klienten von den sichtbaren Phänomenen zu den verborgenen Strukturen vorzudringen
- in Ko-respondenz zu treten mit den persönlichen Lebenswelten des Klienten
- die persönliche Beziehung ist getragen von Empathie, sensiblem Einfühlungsvermögen, Wertschätzung, Respekt und Achtung.

Der gravierendste Unterschied in der Rolle des Therapeuten liegt in der „leiblichen“ Berührung. Zwar gibt es in der Integrativen Therapie die Berührung der Worte und des Blickes, weniger jedoch den Körperkontakt. Der Körperkontakt erfolgt eher in der Begegnung in Gruppenprozessen, in eigenleiblichen Wahrnehmungsübungen durch Selbstberührung und im „sensitive caregiving“ in der Form des Haltens durch den Therapeuten.

„In der Thymopraktik (2.1.8.) wird auf das therapeutische Potential der Berührung zurückgegriffen. Sie wird eingesetzt

1. als *physikalische Geste*
2. als *emotionale Geste* des Trostes
3. als *Übertragungsgeste*.

Bei Berührung dieser Art ist es unerlässlich, dass die *Berührung aus innerer Berührtheit des Therapeuten durch die Person und das Leiden des Patienten* erfolgt (18)“.

Shiatsu ist fast ausschließlich absichtslose Berührung des ganzen Leibes. In einer Shiatsu-Sitzung findet kaum eine verbale Kommunikation statt. Am Ende der Stunde ist ein kurzer Austausch möglich.

Der respektvolle, sensibel einfühlende, direkte Körperkontakt im Shiatsu ermöglicht dem Klienten eine unmittelbare Wahrnehmung seiner leiblichen Grenzen, seiner evtl. nie erfüllten Verspannungen. Der Klient fühlt seinen „eigenen“ Leibes mit seiner in den Leib verwobenen Geschichte, seiner Erlebnisse, die in den Leib gespeichert sind. In der Tabelle Seite 14 ist beispielsweise ersichtlich, dass Angst und Schrecken mit dem Element Wasser verbunden ist. Zugeordnet werden dem Wasserelement die Organe Niere und Blase. Der Blasenmeridian verläuft von den Augen über den Kopf, über den Nacken und links und rechts neben der Wirbelsäule auf der Rückseite der Beine entlang. Mit einer Behandlung des Blasenmeridians ist es dem Klienten z.B. möglich alte Angst und Furcht, die bekanntlich im Nacken sitzt, wahrzunehmen.

Im Shiatsu erfahre ich über die Berührung des Leibes einen unmittelbaren Zugang zu der Inkarnation der Lebensgeschichte des Klienten in den Leib.

## 4 Ziele

### 4.1 Integrative Bewegungstherapie

Als Ziel der psychotherapeutischen Arbeit wird global die Behebung oder Minderung von „Schädigungen“, d.h. Traumatisierungen, Konflikte, Störungen und Defizite benannt und die Entfaltung der persönlichen Potentiale ins Auge gefaßt. Dabei wird Therapie nicht nur in der Behandlung des kranken, sondern vor allem auch in der Stärkung und Entwicklung des gesunden Verhaltens gesehen.

„Der Therapeut versucht im gemeinsamen Dialog in Ko-responzenz dem Klient zu helfen, ihn zu unterstützen, Behinderungen zu beseitigen, damit er „sich selbst im Lebensganzen zu verstehen lernt“, damit er lernt das Leben zu bewältigen und lernt es der eigenen Persönlichkeit, den eigenen Potentialen entsprechend zu gestalten (19)“.

„Heilung und Persönlichkeitsentwicklung des Patienten, die eine sichere Selbstwahrnehmung und das Erspüren der eigenen Leiblichkeit mit einschließt, sollen mittels einer ko-respondierenden hermeneutischen Suchbewegung durch Ziele, Inhalte, Methoden, Techniken und Medien zu variablen Variationen verbunden werden (20)“.

Laut Petzold erstreckt sich therapeutische Arbeit auf folgende Bereiche:

- „Prophylaxe, d.h. präventive Maßnahmen zur Verhinderung des Abbaus oder der Störung gesunden Potentials
- Erhaltung, d.h. konservierende, stabilisierende Maßnahmen zur Erhaltung vorhandenen Potentials
- Restitution, d.h. reperateive Maßnahmen zur Behebung oder Verbesserung von Störungen und Defiziten
- Entwicklung, d.h. evolutive Maßnahmen zur Entfaltung und Förderung vorhandener Fähigkeiten und der Gesamtpersönlichkeit
- Bewältigung, d.h. supportive Maßnahmen als Hilfe beim Umgang mit irreversiblen Störungen und Schädigungen
- Repräsentation, d.h. politische Interventionen zur Vertretung und Sicherung von Ansprüchen im gesellschaftlichen Kontext und zur Förderung kritisch-emanzipatorischer Entwicklungen (21)“.

## 4.2 Shiatsu

„Im Shiatsu gibt man beim Diagnostizieren in Wirklichkeit eine Lebensdiagnose. Das heißt, man sucht nicht nach einer speziellen Krankheit, sondern verbessert das Leben des Klienten, indem man von den Wurzeln seiner Existenz her arbeitet und ihn zu einem besseren Lebensstil hinführt (22)“.

„In einer Shiatsu-Sitzung sollte das Bestreben immer sein, den Menschen ein Gefühl der Besserung, Erleichterung und Entspannung zu geben, indem ihnen geholfen wird, in einen Zustand des Gleichgewichts zu finden (23)“.

„Ziel ist es, ein Mitgefühl und Miterleben für den Klienten und all das aufzurufen, was er fühlt und erlebt. Die Berührung und Unterstützung ist wie der Trost, den wir einem Freund spenden, der sich niedergeschlagen fühlt. Dieser Zuspruch ähnelt der Berührung, die eine Mutter einem weinenden Baby gibt, indem sie das Kind einfach in den Arm nimmt und wiegt, entspannt und beruhigt es sich (24)“.

„Die grundlegenden Zielsetzungen einer Shiatsu-Sitzung sind:

- dem Empfänger zu helfen, sich zu entspannen und dadurch den Abbau von Stresssymptomen zu ermöglichen
- den Fluss der Lymphe, den Blutkreislauf und die Vitalität beim Empfänger zu verbessern (um auf diese Weise das Immunsystem zu stärken)
- Schmerzen zu lindern und Verhärtungen, bzw. Blockaden aufzulösen
- dem Empfänger zu helfen ein ausgeprägtes Körperbewusstsein zu entwickeln (25)“

- durch einen der Situation angemessenen physischen Kontakt heilendes Geschehenlassen und Zulassen von evtl. auftauchenden Verwundungen.

### 4.3 Zielkongruenz

In beiden Therapieformen geht es darum in einfühlerischem Verständnis, in ko-responcierender Übereinstimmung mit dem Klienten, in Berührung aus Berührtheit, den Klienten in ein selbst bestimmtes Leben zu begleiten, in dem er seine Potentiale entsprechend seiner Persönlichkeit, entfalten und ausschöpfen kann.

Eine sichere Selbstwahrnehmung und ein Gefühl der eigenen Leiblichkeit, z.B. in der Wahrnehmung von Verspannungen, Zeichen der Ermüdung und Erschöpfung, Schmerzen, eine Wahrnehmung von körperlichen Reaktionen bei Gefühlssensationen, ein genaues Erkennen und Benennen der Gefühle u.s.w. tragen in beiden Therapieformen zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

Beide unterstützen die vorhandenen Ressourcen und Potentiale. In beiden werden die gesunden Anteile gesehen, gestärkt und entwickelt. Bezüglich der anzustrebenden Ziele besteht weitgehend Übereinstimmung zwischen Integrativer Bewegungstherapie und Shiatsu.

## 5 Therapiepraxis

### 5.1 Methoden der Integrativen Bewegungstherapie

„Behandlung ist ein interaktionales Geschehen, das beide Partner ganzheitlich (Körper-Seele – Geist, sprachlich und nonverbal) in intersubjektiver Kommunikation in Kontakt, Begegnung, Beziehung und in wechselseitiger Empathie mit einbezieht (26)“:

„Die Integrative Therapie sieht Therapie auch im Sinne der antiken Medizin ( Apollon Gott der Heilkunst war auch Erzieher), die Aspekte der Entwicklung von Fähigkeiten (Kompetenz) und Fertigkeiten (Performanz) über die reperateive Wiederherstellung hinaus in das therapeutische Handeln miteinbeziehen. Der Arzt ist auch immer Pädagoge, der Therapeut auch immer Lehrer, der den Menschen auf dem „Weg zum Heil“, zur rechten Diät, d.h. Lebensführung begleitet, den Kranken auf „den Weg der Besserung“ zu bringen versucht (27)“.

„Individualisierte Behandlungspläne erfolgen auf der Grundlage einer komplexen Kontext-und Kontinuumsanalyse, die von den Phänomenen (vom jetzt im prävalent pathologischen Milieu) zu den Strukturen (Skripts, Narrative) zu den Entwürfen (Pläne, Ziele, Hoffnungen, Befürchtungen) führt (28)“.

Ausgehend von dieser elastischen Behandlungstechnik, die in umfassender Perspektive auch das „therapeuein“, pflegen, fördern, hegen und heilen beinhaltet, entwickelte Prof. Hilarion Petzold:

#### A. 3 Modalitäten therapeutischer Arbeit

1. Uebungszentriert funktionale Arbeit für Aufbau, Stabilisierung und Entwicklung des Leibsobjektes durch Atem- Entspannungs- und Bewegungstherapie
2. Erlebnisaktivierend- stimulierende Arbeit zur Bereitstellung alternativer Erfahrung und Förderung kreativer Potentiale durch z.B. Bewegungsimprovisationen, Therapeutisches Theater, Stimmarbeit u.s.w
3. Konfliktzentriert – aufdeckende Arbeit zur Bearbeitung verdrängten biographischen Materials z.B. durch direkte Arbeit am Leib, die innerhalb der Integrativen Therapie als Thymopraktik bezeichnet wird.

## B. 4 Wege der Heilung

1. Weg der Heilung:  
Bewusstseinsarbeit führt zu Sinnfindung
2. Weg der Heilung  
Nachsozialisation durch unterstützende, korrigierende emotionale Erfahrung erfolgt Kompensation emotionaler Defizite
3. Weg der Heilung:  
Erlebnisaktivierung dient zur Persönlichkeitsentfaltung
4. Weg der Heilung  
Solidaritätserfahrung fördert das Engagement für ein humanes Miteinander

## C. Therapeutische Wirkfaktoren

Allgemein:

- einführendes Verstehen
- emotionale Stütze
- Hilfen bei der praktischen Problem- und Lebensbewältigung
- Förderung emotionalen Ausdrucks
- Förderung rationaler Einsicht
- Förderung kommunikativer Kompetenz
- Förderung leiblichen Bewusstseins
- Förderung von Lernmöglichkeiten- und Prozessen
- Förderung kreativer Gestaltungskräfte
- Anregung von Interessen
- Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven

Spezifische Wirkfaktoren der Integrativen Therapie

- Förderung von Sinnerleben
- Förderung eines prägnanten Identitätserlebens
- Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke
- Förderung von Kontakt-, Begegnungs-, Beziehungsfähigkeit
- Förderung eines positiven persönlichen Wertenzuges

### **5.1.1 Thymopraktik**

Der Leib ist die Grundlage aller physischen, emotionalen und geistigen Lebensprozesse. Durch ihn nehmen wir wahr, lernen mit ihm und gehen mit ihm in Beziehung, in Kontakt.

Atem und Gefühl stehen in unmittelbarer Verbindung. Die Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks führt im Leib zu retroflektiven Prozessen, die zu An- und Verspannungen mit potentiell pathogenen Wirkungen z. B. zu angehaltenem Atem, blockierter Atmung, oberflächlicher Atmung oder ganz allgemein zu Stresssituationen führen. In der Thymopraktik wird mit dem Klienten in geduldigem Durcharbeiten am Leib in kleinen Schritten festgestellt, was und wo er sich in seinem Körper spürt und wie er sich als Leib erlebt.

Die Leibdiagnostik richtet sich auf:

- Mangel, Verzerrung von Wahrnehmung oder Sensibilität
- Abspaltung im Erleben des Leibes oder von Leibregionen
- Störung im Atemmuster
- muskuläre Verspannungen und Erschlaffungen
- blockierte, eingeschränkte u. verzerrte Bewegungen

- Schmerzgefühle und Missensationen, für die eine somatische Ursache nicht gefunden werden kann
- Verspannungen aufgrund gegengerichteter muskulärer Impulse

Die Leibdiagnostik wird praktiziert durch:

- Fokussieren der awareness (= spüren)
- Experimentieren mit awareness, Atem und Bewegung
- Explorieren des Körpers des Patienten durch den Therapeuten

Die Thymopraktische Arbeit ist als „tetradischer“ Verlauf (erinnern, wiederholen, durcharbeiten, verändern) strukturiert.

- Initial- und Aktionsphase

Der Therapeut versucht in der Initialphase Störungen und Probleme aufzufinden, um dann von der Konfliktperipherie zu den Konfliktthemen vorzudringen. In der Aktionsphase arbeitet er im Zentrum des Konfliktes mit der Zielsetzung einer Lösung, Integration und Neuorientierung.

- Integrationsphase und Neuorientierung

Der Therapeut spricht mit dem Klienten das Erleben in der Aktionsphase durch. Gemeinsam versuchen sie es einzuordnen und Lösungswege für die Zukunft zu finden.

Die Thymopraktische Behandlungstechnik erfordert manuelle Fertigkeit, eine solide Kenntnis des Körpers und seiner Funktion, anatomische Kenntnisse, Erfahrung in der Atemarbeit, einen sicheren Umgang in der Intervention und Unterstützung von Ausdrucks- und Aktivierungsbewegungen und eine vollkommen natürliche, von Empathie und Mitgefühl getragene klare Form der Art und Weise der Berührung.

In der Thymopraktischen Arbeit ist wichtig, dass der Therapeut bereit ist, sich emotional und leiblich einzulassen, emotional und leiblich unmittelbar zu antworten, sich berühren zu lassen und sich auf mütterliche/väterliche Haltung einzulassen.

## 5.2 Behandlungsmethode Shiatsu

Für eine professionelle Anwendung einer Shiatsu-Behandlung sollte der Therapeut neben Sympathie und Mitgefühl für den Klienten unter anderem sicher beherrschen:

- eine genaue Kenntnis der theoretischen Aspekte der östlichen Medizin, denn die Theorie ist die Grundlage der Diagnose
- eigene Entspannungs- und Zentrierungstechniken
- den Verlauf der Meridiane
- die wichtigsten Akupunkturpunkte und deren Wirkungen
- •z.B.: **Lunge 1** stützt und reguliert das Qi von Milz und Lunge; wandelt Schleim um; bei Schmerzen in der Schulter; **Lunge 7** löst die Energien im Lungenmeridian; stellt den Energiefluss im Konzeptionsgefäß wieder her und wirkt harmonisierend; bei Kurzatmigkeit, Kraftlosigkeit der Hand, große Vergesslichkeit; **Magen 9** harmonisiert Qi und Blut, macht Hals und Kehle frei; bei Brechreiz, Völlegefühl, Beklemmungsgefühl in der Brust, wirre Reden, große Erregbarkeit; **Magen 36** stärkt Qi und Blut, unterstützt Magen und Milz, stärkt den Körper; bei Völlegefühl in Leibesmitte, stockende Verdauung, akute und chronische Gastritis; **Lenkergesäß 20** klärt den Geist, erhebt den Geist, stärkt die aufsteigende Funktion der Milz; bei Kopfschmerzen, großer Unruhe, Verspannung der Nacken-

muskulatur. Beispielhaft seien hier nur einige Punkte aufgeführt. Zur Vertiefung verweise ich auf Manfred Porkert /Karl Hermann Hempen (Systematische Akupunktur), Giovanni Maciocia ( Die Grundlagen der Chinesischen Medizin), Deadman, P./ Al-Khafaji / Baker, K. ( Großes Handbuch der Akupunktur).

- die manuellen Behandlungstechniken

- die 4 Arten der östlichen diagnostischen Methode Bo-shin, Bun-shin, Mon-shin, Setsu-shin

Bo-shin ist eine Gesamtdiagnose durch Wahrnehmung im Sinne von awareness und Beobachten des Klienten ohne zu fokussieren:

- wie atmet der Klient, wie ist seine Haltung, der Druck der Hände, seine Art sich zu bewegen, sein Blick, seine Stimme u.s.w.

Bun-shin ist das Wahrnehmen und Abhören von Körpergeräuschen:

- geht der Atem laut und ziehend, oder leise; knacken, die Gelenke bei Bewegung; sind Darmgeräusche hörbar; wie hört sich der Husten an, u.s.w.

Mon-shin bedeutet Befragung des Klienten nach momentanen Beschwerden und der Krankheitsvorgeschichte

Setsu-shin beinhaltet die Berührungsdiaagnose in einzelnen Körperregionen, die nicht gezielt sucht, sondern eine Gesamtschau des Organismus erhält, da bei einer Störung der Mensch in seiner Gesamtheit betroffen ist. Setsu-shin erfolgt:

- im Hara (nach Graf Dürckheim die Erdmitte des Menschen)

- in den Rückendiagnosezonen

- an den Meridianverläufen

- in den Körpergeweben

- an den Pulsdiagnosezonen

„Um effektives Shiatsu geben zu können, ist die Sammlung des Therapeuten im Hara Grundvoraussetzung. Erst dann ist er völlig entspannt und frei. Um Hara-Bewusstsein entwickeln zu können, sollte der Therapeut Techniken wie Aikido, Qi Gong, Tai chi chuan, Yoga erlernen. Wenn wir in Kontakt, in Beziehung zu einem Menschen gehen, nimmt unser Gegenüber bewusst oder unbewusst den Grad unserer Anspannung oder Entspannung wahr und reagiert entsprechend. Anspannung und Entspannung wirken ansteckend. Im Gegensatz zur westlichen Meinung gilt im Osten Gähnen als eine Art Entspannung. Wir kennen alle das Phänomen, wenn in einer Gruppe von Menschen einer gähnt, erfüllt bald den ganzen Raum ein großes Gähnen. Wir sagen „Gähnen ist ansteckend“. Entspannung ist ansteckend !!!

Entspannt und ohne zu fokussieren lässt sich der Shiatsu-Therapeut von den Kyo (= Leere)- und jitsu (= Fülle, Überfülle) - Stellen, die im Shiasu „Tsubos“ genannt werden, auf den Meridianverläufen leiten.

Zudem bedient sich Shiatsu nicht nur der östlich festliegenden Akupunkturpunkte, sondern auch jener Tsubos, die sich zeitweise an anderen Stellen auf den Meridianen manifestieren. Dadurch kann man an einem Meridian als Ganzem arbeiten, statt sich auf klassische Akupunkturpunkte zu beschränken (29“.

Ueber die Wiederherstellung eines relativen Gleichgewichtes innerhalb des Meridiansystems werden die Selbstheilungskräfte des Klienten aktiviert.

Tonisierungstechniken werden verwendet für kyo-Zustände, Sedierungstechniken für jitsu-Befunde. Erlern werden folgende Techniken, die entsprechend der Diagnose – zerstreuend oder beruhigend – eingesetzt werden:

- Handflächentechnik mit beiden und mit überkreuzten Händen
- Fingertechniken: Vier-Finger, Drei-Finger, Zwei-Finger-Technik
- Zwei-Finger-Kneiftechnik
- Drachensmaul-Technik
- Wellentechnik
- Kreistechnik
- Vibrieren
- Klopfen

Je nach Flexibilität des Therapeuten kann eine Behandlung durch den Einsatz von Ellbogen, Knie und Füßen erweitert werden.

Eine professionelle Behandlung erfolgt immer mit zwei Händen. Eine Hand ist die stützende Hand. Sie übernimmt die yin-Rolle. Sie gibt Halt, Sicherheit, Ruhe und vermittelt ein Gefühl des Getragenwerdens. Die andere Hand übernimmt die Yang-Rolle. Sie ist aktiv, sucht und forscht. Wenn so beide Hände gleichzeitig und miteinander in Kontakt und in Beziehung stehend arbeiten, kann der Therapeut blockierte Energie zum Fließen bringen und ein relatives Gleichgewicht in den Meridianen fördern.

Shitsuto Masunaga nennt den entspannten Prozess des „Teilhabens“ aus dem Hara im Shiatsu „Lebensmitgefühl“. Für ihn ist Leben überhaupt erst möglich durch dieses Gefühl des Verbunden-seins. Sind wir psychisch und physisch gesund fühlen wir uns eins mit unserem Körper, eins mit uns selbst. Für ihn heißt „das Leben fühlen“ Eins zu werden und wo dieses Einsein erlebt wird, da ist Leben. „Eins-sein“ steht für einen Zustand, in dem der urteilende und trennende Verstand keinen Einfluss mehr hat.

„Wenn man eine gute Shiatsu-Behandlung empfängt, erlebt man im ganzen Körper ein Gefühl der Integration und erfährt die Einheit von Körper und Geist. Dies kann jedoch nur geschehen, wenn ein Gefühl der Verbundenheit, Unterstützung und Kontinuität von Seiten des Therapeuten vorhanden ist. Deshalb sollte eine Shiatsu-Behandlung auf eine koordinierte, fließende Weise durchgeführt werden und nicht als Gemisch von zufälligen Techniken (30)“.

### **5.3 Kombination von Integrativer Bewegungstherapie und Shiatsu**

Fast zeitgleich mit der Weiterbildung in Tanztherapie (Kompaktcurriculum) bei der Deutschen Gesellschaft Tanz-Therapie begann ich mit der Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin. Nach jeder 2. oder 3. Shiatsu-Behandlung teilten mir die Menschen ihre Schicksale mit. Da ich mehr von den psychosozialen Hintergründen, zwischenmenschlichen Beziehungen und systemischen Zusammenhängen verstehen wollte, beschloß ich die Ausbildung in Integrativer Bewegungstherapie zu absolvieren.

Während der Ausbildung begriff ich, dass zuerst ich selbst mich verstehen und in meinen Tiefen erfahren muss, bevor ich einen anderen begreifen kann. Um all die Geschehnisse, die wir manchmal nicht verstehen können, anzunehmen, so wie es ist, half mir die Theorie, das Taoistische Gedankengut, der östlichen Lehren. Vor allem die Zentrierung im Hara unterstützte mich die Dinge leichter loszulassen.

Letzteres bereitete auch einen sicheren, stabilen Boden für meine therapeutische Arbeit.

Die Kombination von Shiatsu und Integrativer Therapie ergab sich in meiner Praxis selbverständlich. Ich nahm wahr, dass einige Klienten wenig Gefühl für ihren Körper hatten und es auch bei Bewegungsinterventionen schwierig war, einen Zugang zum Leib zu finden. Bei diesen Klienten setzte ich gezielt als Methode Shiatsu ein. Durch die sanften, klaren Berührungsimpulse lernten die Klienten Verbindung zu ihrem Körper aufzunehmen. Sie spürten nach einiger Zeit ihre Extremitäten, z.B. den Arm, der am Schultergelenk beginnt und unterteilt ist in Oberarm, Ellbogengelenk, Unterarm, Handgelenk und Hände. Sie spürten ihr Becken, ihre Nacken- und Schultermuskulatur. Sie nahmen den angehaltenen Atem und den durch traumatische Erfahrungen verursachten Schmerz in den abgespaltenen Körperregionen wahr. Über die Wahrnehmung von Körperspannungen wurden plötzlich traumatische Erfahrungen bewusst durch Bilder, die auftauchten, oder physische Reaktionen wie Uebelkeit, Angst, Herzklopfen, Unruhe, Harndrang u.s.w..

Diese neue Erfahrung des eigenen Leibes hatte erwartungsgemäß Auswirkungen auf den psychotherapeutischen Prozess. Einerseits konnten therapeutische Prozesse, die sich in Stagnation befanden, dadurch wieder in Fluss gebracht werden. Andererseits hatte die von Mitgefühl getragene Berührung des verletzten Leibes heilende Auswirkung auf psychische Traumatas.

Die Wechselwirkung aus Psychotherapie und Shiatsu ergibt dadurch eine Fülle neuer Möglichkeiten.

Im umgekehrten Fall, bei Klienten, die nur zu einigen Shiatsu-Sitzungen kamen, ergab sich öfter im Anschluss an die Behandlung ein Bedürfnis nach psychotherapeutischer Begleitung und Betreuung. Hier wurden über die reine Körperarbeit psychische Prozesse angestoßen, die unbedingt einer therapeutischen Auflösung bedurften. Da beide Therapieformen den ganzheitlichen Aspekt einer Körper-Seele-Geist-Einheit vertreten, ergänzen sie sich hervorragend auf fruchtbare Weise.

## **5.4 Beispiele aus der Praxis**

### **5.4.1 Wem gilt die Zuwendung?**

Ein 55-jähriger Patient hat keine Freude mehr am Leben. Suizidgedanken beschäftigen ihn seit der Trennung von seiner 3. Frau, mit der er 2 Söhne im Alter von 20 und 18 Jahren hat. Aus erster Ehe existiert eine Tochter. Seine 2. Frau, mit der er ebenso eine Tochter hat, hat ihn mit dem gemeinsamen Freund verlassen. Seine 3. Frau bringt aus ihrer 1. Ehe 3 Kinder mit. Sie nötigt ihn zu mehreren Umzügen, andernfalls würde sie ihn verlassen und ändert in kleinen Schritten den Ehevertrag zu ihren Gunsten. Am Ende setzt sie ihn vor die Tür.

Der Patient besitzt eine kräftige Statur und wenngleich er seine Sportlichkeit betont, wirkt er schwerfällig, dumpf und trotz ewigen Lächelns verhalten aggressiv und nicht anwesend. Auffällig ist ein deutlicher Muskelhartspann im Schulter-Nackengebiet und ein stark aufgeblähtes Abdomen.

In der Familienanamnese ergibt sich: sein Vater ist unter der Woche nicht zu Hause; am Wochenende hält er sich im Wirtshaus auf; seine Frau behandelt er abfällig und aggressiv. Schon früh stellt sich der Sohn zwischen Vater und Mutter, um die Mutter zu beschützen. An die ältere Schwester gibt es keine Erinnerungen.

In der Familienszenischen Arbeit wird deutlich, dass die Mutter in dem Sohn einen Mannersatz gesucht hat. Das Kind ist überfordert gewesen und in der Art der Zuwendung verwirrt, da es nie spüren konnte, ob die Mutter ihm als Sohn die Zuwendung gegeben hat, oder ob sie dem Vater hätte gelten sollen. In dieser Verwirrung ist das Kind alleine geblieben. Es hat keinen Ort der Zuflucht wie Großeltern u.s.w. gegeben.

Die therapeutische Arbeit ist insofern sehr schwierig, da dieser Klient, neben einem fast unüberwindlichen Misstrauen, keinerlei Gefühl für sich selbst besitzt. Erst in den begleitenden Shiatsu-Sitzungen, entwickelt er eine sensiblere Wahrnehmung von sich selbst. Ganz langsam spürt er, wie

sehr er festhält. Nach vielen Sitzungen nimmt er sein Dauerlächeln wahr. Auf der leiblichen Ebene werden ihm seine Verspannungen deutlich bewusster. Über die absichtslose Berührungsqualität im Shiatsu gelingt es ihm allmählich, mir etwas Vertrauen zu schenken und sich mehr einzulassen.

#### **5.4.2 Eine viel zu schwere Last!**

Eine Klientin, 35 Jahre alt, hat seit dem 6. Lebensjahr Rückenschmerzen und ist seit dieser Zeit bei vielen Ärzten und Krankengymnasten gewesen. Sie ist Intensivkranschwester und ist zudem von sämtlichen Stationen des Krankenhauses untersucht worden. Die Rückenschmerzen haben sich nicht gebessert. Vor etwa einem Jahr ist ihre kleine Tochter auf die Welt gekommen. Etwa 3 Monate nach der Geburt ist sie gestürzt und hat sich den 12. Brustwirbel gebrochen. Diese Klientin möchte nur Shiatsu, doch schon in der ersten Sitzung entscheidet sie sich für eine begleitende Therapie.

Während der Anamnese zappelt sie ununterbrochen auf ihrem Platz und zerrt und zieht Rücken, Schultern und Nacken nervös in alle Richtungen. Sie sagt, sie muss das tun, denn ihr Rücken täte ihr so weh. Wegen Waschzwängen ist sie schon mal beim Nervenarzt gewesen, der ihr Medikamente verschrieben hat, aber Psychopharmaka will sie nicht einnehmen.

In der Familienanamnese stellt sich heraus: der Vater ist ständig abwesend. Die Mutter klammert sich an ihren jüngeren Bruder. Die Patientin sieht als Kind ihren Onkel als Vater. Sie begleitet ihren Onkel vor allem mit dem Auto überall hin. Nach ihren Erzählungen fährt der Onkel nie alleine. Im Alter von ungefähr 6 Jahren hat sie mal „keine Lust“ und fährt nicht mit. Auf dieser Fahrt verunglückt der Onkel tödlich.

In den begleitenden therapeutischen Gesprächen berichtet sie: Die Mutter leidet seit dem Tod ihres Bruders an Depressionen. Die Klientin erzählt, dass die Mutter versucht hat sich zusammen mit ihr (meiner Klientin) das Leben zu nehmen. Sie kann durch ein Kellerloch flüchten und Hilfe holen. Im Alter zwischen 8 und 12 Jahren benutzen zwei, einige Jahre ältere, Kusins die Klientin für sexuelle und erotische Spielchen. Trotz extremstem Ekel und Abscheu erduldet sie stillschweigend die Übergriffe. Sie empfindet das als Strafe für den Tod ihres Onkels, für den sie sich die Schuld gibt.

Die Rückenschmerzen hat sie seit dem Tod ihres Onkels. Die Waschzwänge entwickelt sie nach ihren ersten eigenen sexuellen Kontakten.

In den therapeutischen Sitzungen ist der Schwerpunkt weniger in einer Tiefungsarbeit gelegen. Es ist mehr darum gegangen „sich alles von der Seele zu reden“ und um sich von dieser aufgebürdeten Schuld zu entlasten.

In den Shiatsu Sitzungen ist ihr die Anspannung und Dysbalance ihres Rückens bewusst geworden. Zudem hat sie auf der leiblichen Ebene erfahren können, dass sie schuldlos ist und sich „aus Liebe zur Mutter“ eine viel zu große Last auf ihren Rücken aufgebürdet hat. Eine Last, die ihr fast sprichwörtlich das „Kreuz“ gebrochen hat.

Im Laufe der Psychotherapie und Shiatsu-Sitzungen hat sie einen liebevollen und wertschätzenden Umgang zu ihrem Leib entwickelt. Auch ihren Waschzwang hat sie in Kontrolle. So duscht sie heute nur noch einmal täglich, auch im Sommer. Rückenschmerzen hat sie nur noch, wenn sie mal über die „Stränge“ schlägt und zu schwer hebt, „sich eine zu schwere Last aufbürdet“.

Die Shiatsu Sitzungen haben die Klientin sehr unterstützen können. Sie gönnt sich noch heute ab und zu eine Behandlung.

#### **5.4.3 Ich darf nicht sein**

Eine Klientin ist schon seit 2 Jahren in Psychotherapie (nicht in meiner Praxis). Sie möchte Shiatsu-Behandlungen, da sie davon gehört hat. In den kurzen Befindlichkeitsberichten vor den Shiatsu Sitzungen erzählt sie mir immer wieder von den verbalen Übergriffigkeiten ihres Mannes und ihrer 23-

jährigen Tochter. Lächelnd erzählt sie, dass der liebe Gott sie davor beschützt hat, wütend zu sein und sie vor Aggressionen bewahrt hat. Sie dankt dem lieben Gott, dass sie noch nie Zorn gespürt hat.

Die Klientin wirkt unsicher, sehr abwesend und besitzt eine für ihr Alter, sie ist 46 Jahre alt, stark gebückte Haltung. Sie hustelt schon seit Jahren, verstärkt im Winter, ohne dass sich eine typische Bronchitis entwickelt. Sie hat sich so daran gewöhnt, dass es ihr nicht mehr auffällt. Zudem räuspert sie sich ununterbrochen. Mehrmals jährlich bekommt sie sehr stark juckende Hautausschläge und Ekzeme, bei denen sie sich blutig kratzt. Die westliche Medizin hat keinen durchschlagenden Erfolg erzielt. So akzeptiert sie ihre Ekzeme.

Auffällig in den ersten Behandlungsserien ist, dass sich fast immer das Metallelement (= Lunge /Dickdarm) sich jitsu (in relativer Fülle) zeigt und das Holzelement (= Leber/Gallenblase) zusammen mit dem Wasserelement (= Niere/Blase) kyo (in relativem Mangel) spürbar ist.

Ich habe versucht das Metallelement zu zerstreuen und das Holzelement zu stärken. Nach ungefähr 7 oder 8 wöchentlichen Shiatsu-Sitzungen, spürt sie Unruhe und Kribbeln in den Beinen, bei dem sie am liebsten aufstampfen würde. Ich habe ihr die Möglichkeit angeboten, ihrem Impuls nachzugeben, worauf sie lächelnd erwidert: „nein, das kann ich nicht. Ich bin nicht wütend“. Es vergeht fast ein halbes Jahr, immer wieder spürt sie während der Sitzungen das Kribbeln, bis sie mir erzählt, dass sie vergangene Woche Wut gespürt hätte. Stück für Stück lernt diese Klientin sich über die Körperarbeit mit ihren verdrängten Anteilen auseinander zu setzen. Als Empfehlung gebe ich ihr immer mit, das Erlebte aus den Shiatsu-Sitzungen zusammen mit ihrer Psychotherapeutin anzuschauen. Etwa 3-4 Monate nach Beginn der Shiatsu Behandlungen hat ihre Therapeutin die Psychotherapie als abgeschlossen erklärt.

Die Klientin hat das nicht so erlebt.

Seit etwa eineinhalb Jahren ist sie bei mir in Psychotherapie, im wöchentlichen Wechsel mit Shiatsu-Sitzungen.

Die Lebensgeschichte dieser Frau ist durchdrungen von psychischer und physischer Gewalt durch Vater, Großmutter und Mutter: Die Eltern besitzen ein Geschäft. Schon im Alter von 9 Monaten wird sie für Stunden von der Mutter mit nacktem Unterleib und nackten Beinchen auf den „Topferlhochstuhl“ verbannt. (Früher wurden die Kinder in einen Hochstuhl gesetzt, der keine Bewegungsfreiheit ließ und ein integriertes „Töpfchen“ besaß.)

Sie lernt durch das „Topferlgefängnis“ sehr spät das Laufen und bekommt die Zuschreibung „die dumme.....“. Der Vater benutzt seine beiden Töchter, aber vor allem meine Klientin zum Aggressionsabbau. Sie wird mit Peitschen geschlagen. Beim Durchwühlen der Kinderbilder kommen inszenierte pornographische Fotos, die der Vater von seiner Tochter gemacht hat, ans Tageslicht. Auf den Fotos dürfte meine Klientin etwa 4-5 Jahre alt gewesen sein. Sie hat keine Erinnerung an diese Szenen. Die Großmutter, eine vom Leben enttäuschte, verbitterte Frau, herrscht über die Familien. Es wohnen 3 Familienverwandtschaften unter einem Dach. Es hat niemanden unter den vielen Menschen gegeben, der meiner Klientin Schutz geboten hätte. So entwickelt sie sehr früh „als Ueberlebensstrategie“ ihre Tagträume und Phantasiewelten, in denen es nur „Engel, Feen und Heilige“ gibt.

Nach etwa 3 Monaten in meiner psychotherapeutischen Praxis wagt sie sich, in ihrer Ehe „ihren Platz und ihren Raum“ zu nehmen. Ihr Mann ist Alkoholiker, verletzend und aggressiv. Sexuell will er geschlagen und gequält werden. Dem kann sie nicht nachgehen.

Sie bezieht ein eigenes Zimmer und schläft seither relativ angstfrei durch. Seit ungefähr 6 Monaten ist das „heilige“ Lächeln in den Therapiesitzungen verschwunden. Ihre Mimik zeigt Betroffenheit und Nachdenklichkeit. Tränen und Aggression verbietet sie sich weiterhin.

Die Geschichte der Klientin zeigt im Sinne der Theorie der 5 Wandlungsphasen, dass das heranwachsende junge Holz (entspricht der Kindheit und Jugend) durch Gewalt, Strenge und rigide Strukturen sich nicht entwickeln hat können, bzw. keine Chance bestanden hat, diese aufstrebende

und wachsende Energie überhaupt zu spüren. Nur extremste Kontrolle, nach der Theorie der 5 Wandlungsphasen entspricht das dem Element Metall, vor allem in Beziehungen und im Kontakt mit Menschen, haben sie vor noch mehr Verletzungen bewahrt.

#### **5.4.4 Shiatsu in der Psychiatrie**

In meinem 4-monatigem Praktikum in einer psychiatrischen Klinik lernte ich eine junge Frau, Alter etwa 23 Jahre alt, mit der Diagnose Hebephrenie, kennen. Sie wurde schon das zweite Mal in die Klinik eingeliefert. Ihr damaliger Zustand zeichnete sich dadurch aus, dass sie überhaupt nicht mehr aus dem Bett aufstehen wollte. Mein Bemühen zu ihr Kontakt aufzubauen war binnen kurzer Zeit erfolgreich. So war sie öfter bereit mit mir spazieren zu gehen, Bewegungsübungen und Ballspiele mitzumachen. Dadurch kam sie aus ihrer Rückzugsposition, die für sie im Bett bleiben bedeutete, heraus. Sie fasste Vertrauen zu mir.

Daraufhin gab ich ihr nach Rücksprache mit dem Stationsarzt Shiatsu Sitzungen. Sie fand Gefallen an dieser Form der Körperarbeit und war zu den vereinbarten Terminen immer fertig angezogen. Die Shiatsu-Behandlungen veranlassten sie zu folgender Aussage: "Ich habe bisher nicht gewusst, wie starr und steif ich eigentlich bin". Shiatsu verschaffte auch dieser Patientin eine sensiblere und differenzierte Wahrnehmung ihrer Leiblichkeit.

Damit waren neue Voraussetzungen für ihren psychotherapeutischen Prozess geschaffen.

Die wenigen hier aufgezeigten Beispiele veranschaulichen, welche Möglichkeiten die Kombination von Psychotherapie und Shiatsu schafft.

## **6 Theoretische Bewertung und Ausblick**

In der hier vorliegenden Arbeit habe ich den Versuch unternommen, das Zusammenwirken von Psychotherapie und Shiatsu, also westlich orientierter analytischer Arbeit und einer östlichen Heilweise, aufzuzeigen. Im gesamten Bereich der westlichen Humanmedizin wächst zusehends die Erkenntnis, dass eine Kombination aus östlichen und westlichen Heilmethoden gute Synergieeffekte erzielt.

Ich bin der Auffassung, dass diese Erfahrung noch in den Kinderschuhen steckt und weitere ungeahnte Möglichkeiten erwarten lässt. Gerade im Hinblick auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise, also den Menschen als eine Körper-Seele-Geist-Einheit zu erleben, bietet die östliche Philosophie und Anschauungsweise eine gute Ergänzung zur streng wissenschaftlich rational bestimmten westlichen analytischen Denkweise.

Die Integrative Therapie ist geprägt durch die Arbeit von F.S. Perls, S.Ferenczi, .V. Iljine, M. Balint, D.W.Winnicott, J.L.Moreno, Gabriel Marcel, Merleau Ponty und viele andere mehr, die in ihrem Gedankengut ohnehin schon eine Öffnung in diese Richtung beinhaltet. Die von H.Petzold entwickelte Integrative Therapie zeichnet sich in besonderer Weise in dem Bemühen aus, verschiedenste Gedankenansätze, Verfahren und Methoden, eingebettet in die Analyse von Kontext und Kontinuum, in einem hermeneutischen Prozess zu integrieren.

Im Rahmen der Integrativen Therapie steht der Patient im Mittelpunkt, und der Therapeut ist offen in der Wahl von Verfahren und Methoden, um Zugang zu jedem einzelnen Patienten und seiner persönlich, individuellen, psychischen Konstellation, unter Berücksichtigung der Kontext und Kontinuumanalyse, zu finden.

Oftmals bringen Shiatsu-Behandlungen einen ins Stocken geratenen psychotherapeutischen Prozess in Fluss. Im umgekehrten Fall ist es manchmal unerlässlich durch Shiatsu-Behandlungen aufgelöste psychische und physische traumatische Erfahrungen psychotherapeutisch aufzuarbeiten. Es findet also eine gegenseitige sich unterstützende Wechselwirkung statt.

Ich bin der festen Ueberzeugung, dass die Kombination von Psychotherapie und Shiatsu eine sinnvolle Ergänzung bietet und es sich lohnt, diesen Weg weiter zu verfolgen. Dabei ist Shiatsu nur als ein Beispiel zu sehen für die Vielfalt östlicher Heilkunst.

## **7 Zusammenfassung**

In der hier vorliegenden Arbeit wurden die Grundkonzepte der Integrativen Bewegungstherapie nach H.G. Petzold und von Shiatsu nach Shitsuto Masunaga vorgestellt. Bezüglich des Verhältnisses zum Leib zeigt der Vergleich beider Verfahren relativ viel Übereinstimmung. Die philosophischen Grundideen basieren jedoch auf westlichen, bzw. östlichem Gedankengut.

Es wurde die Rolle des Therapeuten in der Integrativen Bewegungstherapie und im Shiatsu verglichen und die jeweiligen Schwerpunkte herausgearbeitet. Neben vielen Gemeinsamkeiten ergaben sich jedoch auch Unterschiede, so z.B. im Ausmaß des direkten Körperkontaktes.

Bei den Zielen von Integrativer Bewegungstherapie und Shiatsu herrscht weitgehend Kongruenz, vor allem was das empathische Eingehen auf den jeweiligen Klienten betrifft.

Es wurden die verschiedenen Verfahren und Behandlungsmethoden in der Integrativen Therapie und im Shiatsu in Kürze aufgezeigt und anhand von 4 Praxisbeispielen erläutert.

Im Ausblick wurde die Auffassung vertreten, dass eine verstärkte Kombination von östlichen und westlichen Heilmethoden durch Synergieeffekte neue Möglichkeiten in der ganzheitlichen Behandlung eröffnet.

## **Anhang**

1. Schuch, Grundzüge eines Konzeptes und Modells „Integrative Therapie“, Integrative Therapie 2-3/2000
2. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“
3. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“, S. 183
4. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“, S. 185/186
5. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“
6. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“, S. 85
7. Petzold, 1988. „Integrative Bewegungstherapie“, S.371
8. Shitsuto Masunaga/Waturo Ohashi, 1989 „Shiatsu“
9. Ted J. Kaptchuk, 1992 „ Das große Buch der chin. Medizin“
10. Ted J. Kaptchuk, 1992 „ Das große Buch der chin Medizin“
11. Klaus Dieter Platsch, 2000 „Psychosomatik in der Chin. Medizin“
12. Chris Jarmey/Gabriel Mojay, 1993 „ Das große Shiatsu Handbuch“
13. Ted J. Kaptchik , 1992 „Das große Buch der chin. Medizin“
14. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“
15. Petzold, „Integrative Therapie“ S. 788

16. Saul Goodman, 1990 "Shiatsu" Ein praktisches Handbuch
17. Shitsuto Masunaga/ Waturo Ohashi , 1989 „Shiatsu“1
18. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“
19. Petzold , 1988 "Integrative Bewegungstherapie"
20. Petzold, 1988 "Integrative Bewegungstherapie"
21. Petzold, 1988 „Integrative Bewegungstherapie“
22. Shitsuto Masunaga/Waturo Ohashi, 1989 "Shiatsu"
23. Saul Goodman, 1990 "Shiatsu"
24. Saul Goodman, 1990 "Shiatsu"
25. Chris Jarmey/Gabriel Mojay, 1993 "Das große Shiatsu-Handbuch"
26. Petzold, 1992 "Integrative Therapie" Band 2
27. Petzold, 1988 "Integrative Bewegungstherapie"
28. Petzold 1992 "Integrative Therapie" Band 2
29. Chris Jarmey, Gabriel Mojay, 1993 "Das große Shiatsu-Handbuch"
30. Chris Jarmey dito

## Literaturverzeichnis

- GRAF DÜRCKHEIM KARLFRIED: Hara, Die Erdmitte des Menschen, München 1992
- GOODMAN SAUL: Shiatsu, Ein praktisches Handbuch, München 1990
- JARMEY CHRIS, GABRIEL MOJAY: Das große Shiatsu Handbuch, München 1993
- KÖSTER WALTER: Spiegelungen zwischen Körper und Seele, Heidelberg 1993
- MASUNAGA SHITSUTO, OHASHI W: Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, München 1992
- PETZOLD H.: Die Wiederentdeckung des Gefühls, Paderborn 1995
- PETZOLD H.: Integrative Bewegungs – und Leibtherapie, Band 1 und 2, Paderborn 1988
- PETZOLD H.: Integrative Therapie, Klinische Philosophie, Klinische Theorie, Klinische Praxeologie, Paderborn 1993
- PETZOLD H.: Diskurs und Ko-respondenz, Der „Andere“- der Fremde und das Selbst, Integrative Therapie, Heft 2-3 1996
- PLATSCH K.D.: Psychosomatik in der Chin. Medizin; München 2000
- RAHM DOROTHEA: Gestaltberatung, Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit, Paderborn 1986
- RAHM DOROTHEA, HILKA OTTE, SUSANNE BOSSE, HANNELORE RUHE, Einführung in die Integrative Therapie, Paderborn 1993
- TED J. KAPTCHUK: Das große Buch der chinesischen Medizin, München 1992
- VOGEL REINHARD: Akupunktur und bioenergetische Analyse, Heidelberg 1990