

1. Einleitung – Shiatsu schafft Verbindung.

Shiatsu konnte mir während meines wissenschaftlichen Studiums eine neue Wahrhaftigkeit des Lebendigen und Menschseins vermitteln, die in der Moderne durch Trennung von Natur und Kultur, Körper und Seele/Geist¹ nicht anerkannt wird. Im Gegensatz zu unseren westlichen biomedizinischen Erklärungen (verschiedene Wissenschaften, clinical trials), ihren Heilungsmöglichkeiten und Krankheitsbildern, findet das Verständnis von Gesundheit und der dazu nötigen Ganzheit in den Lehren aus dem Osten (Yin&Yang, Tao, TCM, Chi) Berücksichtigung². Ich habe mich mit beiden Modellen ausführlich beschäftigt, und finde im Shiatsu einen unerschöpflichen Reichtum an Möglichkeiten, Lösungen und Herangehensweisen, während ich im biomedizinischen Modell immer wieder auf Probleme, Grenzen und Hindernisse stoße. Doch dies ist ebenfalls nur eine beschränkte Beschreibung der Wahrheit. Ich würde nicht behaupten, dass uns die Biomedizin keine Errungenschaften präsentieren konnte. Sonst hätte sie unter anderem nicht so erfolgreich sein können. Sie kann jedoch für viele gesundheitlichen Schwierigkeiten keine Lösung präsentieren. Es ist vielmehr der Fokus, den ich hier anspreche. Der Preis, den die Biomedizin mit ihrer Spezifizierung zahlt, ist die Begrenztheit in ihrem Wirkungsfeld, sowie Kurzfristigkeit der Lösungswege³. Denn will man das Leben beschreiben und gesund-sein-lassen, so muss man dessen steten Wandel berücksichtigen. Vereinfachte Lösungen und kurzfristig angesetzte Heilversprechen von Symptomen, können der Vielfältigkeit und Komplexität von Ursachen und des Lebens nicht begegnen.

Dies fällt vor allem dann auf, wenn es nicht um Viren oder Bakterien, Furunkel oder Knochenbrüche geht. In den Bereichen der Psychosomatik durchlaufen viele Patient*innen in unserem Gesundheitssystem oft einen langen Leidensweg, ohne ihr Wohlbefinden wieder zu erlangen. Dennoch gelten sie oft als austherapiert. Dieser Bereich der Psychosomatik rückte während meiner Ausbildung in meinen Interessenfokus und ich wollte hierzu gerne meine Diplomarbeit schreiben. Die Thematik der Essstörungen ist für mich eine Weile präsent gewesen, und ich durfte zwei Menschen mit Bulimie begleiten. Aufgrund des Mangels an therapeutischen Angeboten

1 Für mich ist Seele und Geist eigentlich keine Einheit. Für mich stellt die Seele eine Verbindung zwischen Körper und Geist her. Da ich mich jedoch hier auf das Materielle und Immaterielle beziehe, fasse ich es an dieser Stelle zusammen.

2 Zunehmend zeigen auch im „Westen“ die Sozial- und Geisteswissenschaften und Verknüpfungen verschiedener wissenschaftlicher und praktischer Gebiete auf, dass es mehr zur Gesundheit braucht, als es Biologie, Chemie und das mechanistische Verständnis vom Körper hergeben.

3 Mitunter erschafft sie mit einer ausgerufenen Lösung eines technical fix sogar erst ein Problemfeld.

innerhalb der oben genannten Grenzen der Biomedizin und ihren bisherigen erfolglosen Heilversuchen der Anorexie, schrieb ich einen Essay zu dieser Thematik, um von der Wirksamkeit von Shiatsu in diesem Bereich zu berichten (Arndt 2016). Der fehlende Bezug zum eigenen Körper und ein verlorenes Gefühl zum Hier und Jetzt, sind hierbei Hauptmerkmale des Krankheitsbildes. Den meisten Essstörungen liegen ein Trauma oder unverarbeitete schmerzhaft Erfahrungen aus der Kindheit/Vergangenheit zugrunde, welche zu einer Trennung zwischen dem Selbst/Vergangenheit und dem Körper/Gegenwart führt (vgl. Plassmann 2010). Die Heilung einer solchen Trennung bedeutet also, die Verbindung zwischen dem Selbst und dem Körper wieder herzustellen (vgl. Schrievers 2004).

Dies kann nicht nur mit Shiatsu passieren. Es gibt verschiedene Mittel und Möglichkeiten (vgl. Bericht über Grunwald). Das entscheidende ist nur, dass es nicht kognitiv, nicht sprachlich, nicht über den Verstand laufen kann, sondern über das Fühlen passiert, das eigene Spüren (Verres 2005, Blanton 2015). Um ein Trauma zu überwinden, um im Hier und Jetzt und dem eigenen Körper anzukommen, setzt glasklare Ehrlichkeit voraus. Und nichts ist ehrlicher, als eine Berührung. Wenn Shiatsu die Kunst der Berührung ist, dann ist es prädestiniert dafür, die Auflösung von Traumata und die Heilung von psychosomatischen Erkrankungen voranzubringen.

Durch die Beschäftigung mit dieser Thematik, wurde für mich das Thema Shiatsu bei Trauma immer interessanter und lohnenswerter. Wie es das Leben (oder Shiatsu) so will, kam zum rechten Zeitpunkt ein Mensch auf mich zu und bat mich um Begleitung bei der Aufarbeitung ihres Traumas, welches sich unausweichlich direkt vor sie gestellt hatte und den Kontakt zwischen ihrem Selbst und der Gegenwart blockierte.

2. Auch ein Trauma will gesehen werden. Beates Geschichte.

Beate lernte ich 2011 als Erzieherin, Leitung und Gründerin eines Freien Kindergartens kennen. Sie ist 1967 geboren und hat zwei Söhne, welche mittlerweile die Schule beendet haben. Von deren Vater hatte sie sich schon vor langer Zeit getrennt, doch in ihrer Einrichtung war er der Geschäftsführer. Sie hat eine klare, wenn auch meist zarte Stimme, redet gerne und oft, aber nicht oberflächlich – dafür mit viel Humor. Sie kann aber auch streng und laut werden, wenn es die Situation erfordert; insbesondere wenn es um Grenzwahrungen und Ungerechtigkeiten geht. Gleichzeitig spürt sie erst sehr spät, wenn ihre (gesundheitlichen) Grenzen erreicht sind. Sie versucht durchzuhalten, um sicher stellen zu können, dass „der Laden läuft“. In ihrer Einrichtung möchte sie für

Kinder Räume, Möglichkeiten und Strukturen schaffen, um freie Entwicklung und Bildung zu ermöglichen. Von sich selbst und ihren Kolleg*innen forderte sie deshalb eine gewisse Selbstreflexion und Auseinandersetzung mit sich selbst, denn dies ist für sie eine wichtige Aufgabe von Bildungspersonal. Jenseits pädagogischer Themen beschäftigte sie sich mit Feldenkrais, Systemischer Beratung, der Arbeit mit dem inneren Kind/Erwachsenen und ähnlichen Themen – nicht zuletzt um auch ihr Trauma aufzuarbeiten: In ihrer Kindheit hatte sie massive Gewalterfahrungen und sexuellen Missbrauch innerhalb ihrer Familie erlebt. Solche Methoden befähigten sie zu einem relativ offenen Umgang damit.

Wir kannten uns noch nicht lange als sie erzählte, dass aufgrund ihres Alters die Zeit im Kindergarten bald vorbei sein wird und sie sich innerlich darauf vorbereite, alles zu einem guten Ausklang zu bringen. Das viel ihr nicht leicht, denn es war „ihr Baby“. Sie sprach mich immer mal wieder auf Shiatsu an, da gesundheitliche Probleme zunehmend länger anhielten und der Prozess des Aussteigens und Loslösens nicht in die Gänge kam. Tatsächlich beschränkte es sich letztendlich auf zwei Shiatsu Sitzungen (Mitte 2014 und Ende 2015). Diese taten ihr sehr gut. Sie hatte das Gefühl, sich und ihre Bedürfnisse danach besser spüren zu können. Dennoch blieb es bei diesen Einzelbehandlungen.

Zu den Krankheiten kam 2016/17 ein Konflikt mit einem eng arbeitenden Kollegen hinzu, der ihre Kräfte und Aufmerksamkeit zog und sich zu einer schwierigen und undurchsichtigen Situation im Kollegium ausweitete. Schließlich endete es im September 2018 darin, dass sie zuerst ihre Leitungsfunktion untersagt bekam und letztendlich auch aus der Erzieherinnen Rolle gemobbt wurde.

Privat stand zu diesem Zeitpunkt alles auf Umbruch. Ihr zweiter Sohn zog aus und sie suchte (ungern) eine neue, kleinere Wohnung. Die Wechseljahre hatte sie gerade hinter sich gelassen (seit 2017)⁴.

Als sie zu mir kam, war sie ohne jeglichen Halt. Aufgrund der Abmahnungsstrategie der Geschäftsführung musste sie sich auch noch anwaltlich um die Finanzierung ihres Lebens kümmern. Der Kindergarten kommentierte öffentlich, ihr jedoch wurde jedes Gremium verweigert und selbst von ihrer eigenen Gruppe durfte sie sich nicht verabschieden. Ihre Mutterrolle bekam eine völlig neue Ausrichtung (zunächst geprägt von Verlust) und das vertraute Zuhause fiel weg. Sie hatte niemanden an ihrer Seite, keine Grundlage, kein Vertrauen. Rückblickend ist klar: sie hatte einen posttraumati-

4 Sie hatte sich über die Kürze gewundert und auch über das neue Gefühl des Schwitzens, was sie bisher und auch nur bedingt aus der Sauna kannte. („Meine Betriebstemperatur ist bei 38/39 Grad.“) 3

schen Zusammenbruch. Das Trauma hatte dazu beigetragen, dass sie jetzt hier so stand. Es hinderte sie daran, aus eigener Kraft und im Vertrauen zu sich selbst die eigene Position klar zu vertreten, Grenzüberschreitungen zu benennen und manches nicht mit sich machen zu lassen.

2.1. Auf der Suche nach dem inneren Anker – die Wahrheit des Fühlens.

Doch nun spürte Beate die Grenzen ihrer Kapazitäten und holte sich Hilfe. Sie hatte zwar auf verschiedenen Wegen versucht das Trauma zu bearbeiten, musste aber nun feststellen, dass dies nicht reichte und sie es auch nicht alleine bewältigen würde. Ihr wurde durch den Entzug aller Lebensstabilitäten und jeglichen Halts schmerzlich und auf neue Art bewusst, dass sie den ersehnten Halt nur in Zusammenarbeit mit ihrem Körper finden können wird. Doch genau das machte ihr Angst. Die Erfahrungen mit ihrem Körper hatten sie in der Kindheit gelehrt, dass sie sich auf seine Signale nicht verlassen kann; dass es eine Ambivalenz gibt zwischen ihrer Inneren Stimme, und den Erwachsenen⁵, auf die sie angewiesen war. Sie konnte damals nur überleben, indem sie ihre eigene Stimme leugnete und stattdessen für richtig hielt, was von außen kam. Diese Erfahrung(en) führte(n) dazu, dass die Bestätigungen von außen essentiell wurden, da sie die Wahrheit ihrer inneren Stimme übertönen und ersetzen mussten.

Nun suchte sie drei Frauen auf, die sie auf unterschiedliche Weise darin unterstützen sollten, eine Verbindung zwischen Verstand und Körper herzustellen, um ein Gefühl für und zu sich selbst zu bekommen. Ich war (bin) eine von Ihnen. Shiatsu beschreibt sie als „Herzensstück“ dieses Reigens, denn sie hatte erfahren, wie sehr das Fühlen eine Verbindung zu ihrem Körper herstellen konnte, ihr Sicherheit bot und Wahrhaftigkeit bedeutete. Entscheidend hierbei ist, dass es im Mit-Ein-Ander geschieht, wodurch das Außen und Innen noch viel konkreter sowohl verbunden, als auch von-ein-ander getrennt werden kann, als dies alleine möglich ist. Shiatsu soll ihr helfen durch diese Zusammenarbeit ihren Anker zu finden, anstatt den Körper mit dem Verstand und ihrem theoretischen Wissen klein zu halten; nicht ernst genug nimmt, was in ihm (ihr) vorgeht; nicht ausweichen kann.

Sie weiß, dass das viel Arbeit und Schmerz bedeutet, aber sie erhofft sich so neben dem eigenen Anker auch wieder beziehungsfähig zu werden und möglicherweise sogar erfüllte Sexualität leben zu können (bevor sie stirbt).

5 Dem Außen.

2.2. Beates Körpergeschichte.

In ihrer Kindheit und Jugend war sie nie krank⁶, außer einer Rheumaveranlagung⁷. Sie hatte aber drei Krankenhausaufenthalte, zwei davon durch Unfälle verursacht (1974, 1990), welche weder im Krankenhaus noch zuhause adäquat behandelt wurden. Doch allein die linke Schulter stört heute mitunter durch eine eingeschränkte Beweglichkeit. Erst in den 2000ern wurden Krankheiten der Stimme, Atemwege und Brustkorbregion immer häufiger und langwieriger. Ein spezielles körperliches Merkmal ist ihr „Schutz-Hügel/ Höcker“ auf dem Steißbein: Eine Stelle, die dicker und fester ist, als anatomisch vorgesehen. Dieser Hügel fühlt sich unangenehm an. Dort ist es unempfindlich, stumpf und taub, und tritt durch sein Hervorstehen in einen störenden Kontakt mit dem Außen. Rückenlage ist im Alltag und beim Schlafen deshalb unangenehm, wenn auch nicht schmerzhaft. Bei den Behandlungen möchte sie jedoch genau das: wenn sie in Rückenlage liegt, hat sie das Gefühl sich den Dingen zu stellen, anstatt sich in Seiten- oder Bauchlage davor zu verstecken.

Die Bedeutung und Empfindsamkeit dieses Bereichs veränderte sich während unseren Sitzungen immer wieder.

In seiner Funktionsfähigkeit konnte sie sich immer auf ihren Körper verlassen und damit die überhöhten Anforderungen, die an sie gestellt wurden, bewerkstelligen⁸. In einer Sitzung betont sie, wie dankbar sie ihrem Körper ist, dass er ihr immer wieder Bescheid gibt, wenn Themen zu bearbeiten sind. Auch wenn sie es alleine bisher nur bedingt schaffte, sie aufzulösen.

Es gab zwei Situationen in denen sie sich absolut und unbeirrbar in ihrer vollen Kraft und Präsenz gefühlt hat, das waren die Schwangerschaften und insbesondere die Geburten ihrer beiden Söhne.

3. Behandlungssituationen – wie begegne ich mir selbst?

19.10.2018 – erste Sitzung

Bei unserer ersten Sitzung ist sie sehr zerbrechlich. Sie hat alle Sicherheiten und jegliches Vertrauen verloren, weiß nicht was richtig oder falsch ist. Sie hat das Gefühl,

6 „Mein Körper hat ja alles mitgemacht“.

7 Purin lagert sich in ihren Gelenken ab.

8 Partnerin für ihren Vater, Kohleofenhaushalt schmeißen, Mutter für ihren sieben Jahre jüngeren Bruder – ganz abgesehen, von dem eigenen Leben. Es gab niemanden, der sich um sie kümmerte.

dass ihr alle hinterher schauen und schlecht über sie denken, da ihr ein schlimmer Makel anhaftet.

BoShin: Sie kann sich kaum auf den Beinen halten, ist aber bemüht Haltung zu bewahren. Die Kraft dafür holt sie vor allem aus ihrem Brustbereich und den Schultern. Alles ist sehr langsam und gewissenhaft. Auf körperliche Berührung reagiert sie sehr schreckhaft mit sofortigem festWerden, als könne sie über die erhöht Körperspannung wenigstens die Kontrolle über die Geschehnisse bewahren.

Der größte **Wunsch an Shiatsu** ist, dass diese Körperspannung und Kontrolle gehen können, sie durch Berührung lernt berührt zu werden und (wieder) zu vertrauen. Sie möchte lernen zu fühlen, sich dadurch auf ihre Gefühle und ihren Körper zu verlassen, um zu spüren, wo und warum sie mit was in Verbindung und Beziehung steht. Und auch was ihre Rolle darin ist. Der körperliche Ausdruck dieses dumpfen Gefühls zu ihrem Körper, ist für sie der taube Höcker auf ihrem Steißbein. Sie glaubt, dass in ihm das drinsteckt, was sie überwinden, integrieren und vielleicht auch kontrollieren möchte. Sie ist zu allem bereit, was sie von diesem Zustand befreit.

Meine Unsicherheit: Ich frage mich, inwieweit sie auf ihre eigenen Grenzen achten kann, wenn sie so nach Fortschritt drängt und sich diesem Leistungsdruck aussetzt? Wie geht sie mit ihrer eigenen Belastbarkeit um? Was ist dann das gesunde Maß? und was ist darin meine Aufgabe? – Ich möchte erstmal nur einen Raum anbieten, in dem wir gemeinsam und sie für sich (rein)spüren können, was es braucht.

FukuShin: Lu – jitsu, Ni – kyo.

(He sehr sprudelnd, durcheinander, ohne Richtung und ohne Resonanz)

„Beanspruche Deinen Raum, und gewährleiste/ ermögliche damit den freien Fluss Deiner Lebensenergie.“

Sie möchte gerne in Rückenlage behandelt werden, sie besteht fast darauf, bzw. lehnt jedes andere Angebot ab („is ok!...“).

Rückenlage: Ich biete ihr erneut eine Unterlage für die Knie oder Beine an, um den Höcker zu entlasten, doch sie lehnt erneut ab. Also belasse ich es bei dieser eindeutigen Entscheidung. Meine Hand im unteren Hara führt zur Lösung einer gewissen Grundspannung. Der Lu-Weg über den Brustkorb (BK) wird dankbar atmend angenommen und führt zu weiterer Entspannung. Das untere Hara „zuckt“ manchmal, aber die Grundtendenz ist Entspannung. Meine MutterHand (MuHa) geht an die rechte Niere. Hier ist ein großflächiges Bedürfnis und guter, dankbarer Kontakt mit der KindHand (KiHa) auf Lu am unteren BK. Schultern werden weicher, geben etwas nach. Atmende

und Raum-gebende Berührung in Lu. Etwas Schulterdehnung und Lu1 als Übergang. Auf der anderen Seite hielt das dankbare Atmen für einen kurzen Moment an. Doch als die MuHa vom Hara an die linke Niere wandert, weicht diese aus und machte sich fest. Sie fühlte sich zudem fremder, irgendwie abwesender an, als die rechte. Zu dem Anspannen und Festhalten gesellte sich ein verkrampftes Schluchzen von Beate und ein Zusammenziehen des Körpers. Ich konnte keine Nähe oder Berührung mit dieser Niere herstellen. Ich wusste nicht ganz, ob ich bleiben oder gehen soll und überlegte, ob sie mir vielleicht von innen entgegen kommen kann, bzw. wie es sich für sie anfühlt. Ich fragte, ob sie die Niere ablegen könne, ob sie sich meine Hand als wärmendes, schützendes Nest vorstellen könne, in das sich die Niere wie ein kleiner Vogel hineinlegen kann. Doch das Schluchzen und Krampfen verstärkte sich dadurch nur. Sie sagt es ginge nicht: „Es ist so schutzlos und klein, ich kann es Dir nicht geben, es hergeben.“ Sie fühle sich verantwortlich. Ich fühlte mich dort nicht wohl, wie eine „Provokation“, sodass ich die Berührung auflöste und die Hand schützend und stabilisierend an den seitlichen BK legte, die andere Hand ins untere Hara. Sie vergewisserte sich, welche Reaktionen sein dürfen, oder was schlecht wäre, was sie verhindern solle oder ob sie auch die Kontrolle abgeben dürfe. Ich versicherte ihr, dass jedes Bedürfnis des Körpers absolut richtig ist, er darf sich krampfen, schütteln, zittern, weinen und sie darf ihn ruhig machen lassen. Es wirkte beruhigend auf sie, auch wenn das System weiterhin schrie und Abwehr zeigte. Als es sie das nächste mal mit dem ganzen Körper zusammenzieht und aufbäumt, spricht sie von Vertrauen. Als sie unter Mühen den Satz „ich vertraue MIR“ herausbrachte, schien dies die meisten Schmerzen mit sich zu bringen – im Nachhinein war es der erkenntnisreichste Satz für sie aus dieser Sitzung. Als sie das ausgesprochen hatte, ließ die Anspannung im Oberkörper langsam nach.

Dafür fiel ihr auf, dass sich die Beine plötzlich wie abgeschnitten anfühlten. Es konnte nichts mehr fließen und sie spürte wie einen Schnitt im unteren Hara, was sich wie ein Abgeschnitten-Sein von sich selbst anfühlte. Der Hals kloßte und ihre Beine verkrampften direkt ab der Hüfte nach innen und oben. Ihr fiel der Höcker wieder ein. Mit einem gleichzeitig haltenden und lockernden Kontakt versuchte ich mit einem großflächigen Kontakt an den äußeren, oberen Oberschenkeln, dass die Spannung aus den Beinen gehen konnte. Ich hob Beine und Becken wie zur Hüftschaukel etwas an, um ihren Höcker zu entlasten. Sie zog die Beine noch weiter zur Brust, wie ein Schutz. Für einen Moment unterstützte ich diesen Schutz. Dann legten wir etwas hohes unter

ihre Beine. Bevor ich mich der weiteren Behandlung zuwenden konnte, wollte ich einen Übergang aus dieser intensiven Situation schaffen und nahm noch einmal Kontakt zur rechten Niere auf. Hier war es weiterhin warm und ich willkommen und für Beate bot es wieder Raum zum Atmen.

Seitenlage (wurde dankend angenommen): Schulter dehnen, leicht rotieren und mit Nacken verbinden; Ni am Rücken, sowie flächige Berührungen: da-sein, Hallo-sagen, Präsenz zeigen. Ni und Lu in Arm. Über Hüfte, Becken (MuHa blieb dort) Hand und Daumen in Lu-Bein, danach Ni. Die Arbeit an den Füßen wirkte erholsam. „Alles ist richtig/gut, wie es ist“ – war hier mein Motto im Lehnen.

Andere Seite: auffällig ist, dass die li Schulter trotz Unfall beweglicher ist, als die rechte; hier ist mehr loslassen möglich (weniger festhalten nötig?).

Am Rücken im oberen Lungen Bereich und am Kreuzbein beenden wir die Sitzung.

Meridiane: Ein satter, zufriedener, in seinen Bedürfnissen wahrgenommener, seufzender Lu Kontakt, auf der die Niere schreiend, kreischend drüber lag.

Feedback: „schon komisch, dass ich oben spüre und unten gar nicht...!...?“

Aufgabe: Kontakt zur Niere und unterem Hara („ja bitte!“ – möchte „Hausaufgaben“ bekommen, da sie dann mehr und schneller für eine Besserung sorgen kann).

Für mich: Unsicherheit über korrektes Verhalten: Wieviel und welcher Umgang und Zugang war gut oder zu viel? vor allem wenn ihr angeblich nichts zu viel ist, sie es sogar herausfordert, das alles möglichst schnell „überstanden“ und beendet ist?!?

Um mich abzusichern, bitte ich René Fix um ein Gespräch und erzähle ihm die Situation. Er ermutigt mich in meinem Vorgehen und ich kann selbstsicherer in die nächste Sitzung gehen.

25.10.2018 – zweite Sitzung.

BoShin: Sie wirkte stabiler, aber immer noch sehr schwach; ihr fällt es nach wie vor schwer, sich zu halten; blass, farblos, wenn auch schon hierbei etwas lebendiger; hatte nicht mehr diese grundlegend selbstzweifelnd aussichtslose Ausstrahlung.

MonShin: Es wirkt ermutigend auf sie, sich überhaupt um sich selbst zu kümmern, auch wenn vieles zu langsam geht und die Unsicherheiten, was „das Richtige“ ist, vorhanden und mitunter lähmend sind. Sie möchte sich der Hochachtung (vor sich selbst) widmen; nicht klein kriegen lassen; „mein Selbst-/Urvertrauen kann ich zwar weitergeben (Sicherheit für z.B. Kinder bieten), aber ich will es auch zu mir haben“. Hier spielt Glaubwürdigkeit mit rein: Die Wertlosigkeit ihrer Meinung im Kindergarten,

spiegelt ihre Kindheit wider – das ist schwer zu ertragen. Sie bekommt Schweißausbrüche bei den wiederholten Versuchen über mehrere Tage einen Dreizeiler für ihr Zeugnis an die Geschäftsführung/ihren ExMann zu formulieren. Der „Makel“ bleibt an ihr haften durch ein „außen-vor-gelassen-werden“. Sie fragt sich: Kann/darf ich mir selber trauen, wie es mir geht? Kann ich es einschätzen, spüren? Habe ich recht mit dem was ich fühle? Wie kann ich dem trauen, was in mir steckt? Diese Zweifel sind auch an Shiatsu/uns gerichtet. Ich sage ihr: unser Schaffen ist Spüren, sie sich in ihrem Körper. Und wir werden über die Zeit sehen, wohin wir damit kommen. Ich versichere ihr aber, dass wir es auf jeden Fall schaffen werden, dass sie sich besser spüren kann.

Sie möchte auch die Unsicherheiten spüren können, möchte Urvertrauen finden IN SICH SELBST, nicht im Außen (wie z.B. Kinder, Kollegen, Söhne...)

Aufgrund der Nierensituation in der letzten Sitzung, hat sie sich die Elternbeziehungen nochmal verinnerlicht⁹: Mit ihrem Vater hat sie sich schon viel auseinandergesetzt und aufgearbeitet. Obwohl er ihr sehr viel Leid angetan hat, was sie auch gerne vergolten sehen würde, fand mit ihm immerhin überhaupt eine Beziehung statt. So konnte sie mit ihm als Mensch Frieden schließen, obgleich sie gerne wütend auf ihn wäre. Im Gegensatz zur Mutter. Momentan fühlt sie sich zu schwach, sich damit auseinander zu setzen. Weiß, dass sie da ran muss, aber möchte sich erst stabilisieren. Mit den damit verbundenen Gefühlen wollte sie sich nie so richtig auseinandersetzen, denn sie brauchte vor allem Abstand zu ihrer Mutter und Kontrolle über die Themen mit und die Beziehung zu ihr, um überhaupt bestehen zu können. Die betreffenden Themen sind hier insbesondere Weiblichkeit, Mütterlichkeit – sie glaub auch Sexualität, kann da aber keinen richtigen Bezug zu herstellen, wie es im Zusammenhang steht. Einerseits sind dies überlebensnotwendige Dinge, andererseits fühlt sie sich durch das Abgeschnitten Sein sicherer, da sie dann vor (der Beurteilung) ihrer Mutter sicher ist („ich glaube, deshalb habe ich keine Tochter bekommen“, Abtreibung war gefühlt ein Mädchen..).

Hara: viel Anspannung bei Herz, HK, auch Lu sehr spitz, festes Holz, fast unmerklich Mi, wie ein großer wuchernder Pilz im Untergrund...bubbelnd...., Kontakt zu Ni war ziehend, saugend, wie ein Bedürfnis nach Halt-geben; Bl schwach, Di, Dü und Ni ähnlich, 3E erschien kurz auch „dazuzugehören“, aber es wurde sofort geballt in der Tiefe; in der Resonanz mit Ni war er seufzend, nachgiebig.

FukuShin: 3E – jitsu, Ni – kyo

⁹ Ich hatte nach der Sitzung überlegt, ob ich ihr dazu was sagen soll(te), doch ich konnte nicht einschätzen, wie ihr Zustand dazu ist. Ich wollte es zu einem mir sichereren Zeitpunkt nachholen.

„Vertraue Dir selbst und es wird Dich nach Außen schützen.“

Beate wollte keine Decke oder Unterlegung, aber auf jeden Fall auf dem Rücken liegen. Rückenlage: Die HaraHand ist hin&her gerissen zwischen: „bitte bleib und wärme, halte, stütze mich“ und „hier bin ich besonders fehlbar, ich weiß nicht, ob ich Dich willkommen heißen mag/vertrauen kann“. Wir tauschen uns kurz darüber aus und sie versichert mir: „Dir vertraue ich, Du darfst hier ankommen“. Es fühlt sich wie eine Kopfentscheidung an, denn der Körper signalisiert mir weiterhin eine verunsicherte Grundstimmung. Ich möchte sie dennoch „beim Wort“ nehmen und bleibe mit der MuHa im unteren Hara, mit ruhigem, „bewusstem“ Kontakt und in Verbindung zum 3E, mit KiHa stützend und dehnend/streckend die Flanke hoch; kurzes Gewicht auf Schulter und Arm: einfacher, sanfter und bestimmter Kontakt. Ich wollte nicht auf den vorderen Brustkorbbereich, er war fordernd und abweisend zugleich. Und auch beim Nacken hatte ich das Gefühl, ihr zu schnell zu nah zu kommen. Aufgrund der HaraErfahrung, der Brustkorb Präsenz und der letzten Sitzung, wollte ich lieber die Verbindung durch die Hüfte ins Bein befördern, als die Seite wechseln: Über Hara ins seitliche Becken und über 3E ins Bein runter. Satter Kontakt, gummihart elastisch anlehnbar. Zug und Rotation am Knie führen zu einer Lockerung der Hüfte/des Beckens; weiter bis zum Fuß, wobei ihr ein Seufzen entwich. Generell punktuell mitatmen bei der etwas ausführlicheren Fußarbeit. Ni1 sehr fest, wie Beule statt Kuhle, deshalb hier raumgebende kräftige Anlehner. Ni1 und gesamter Fuß waren für sie sehr wohltuend, erdend und den oberen Bereich (Schultern, BK, Nacken) beruhigend.

Seitenwechsel. 3E im li Bein, danach ab Hüfte aufwärts weiter 3E folgend. Knie angewinkelt, Zug und Rotation, MuHa in Hara, KiHa 3E, Flanke – zack, da kam was hoch. Zittern, Zucken, es kam was in Bewegung, was sie in eine Aufrichtung brachte und mit zittriger Stimme unter Schluchzen sagte sie: „Das können sie mir nicht nehmen“ – bis hin zu: „Meine Hochachtung vor mir selbst haben sie mir nicht genommen. Die ist noch da!“ Sie darf sich ihren eigenen Raum erlauben, so ich. ..Es ist noch viel passiert, was hier nicht wiedergegeben werden muss..

Ich folgte Ni durchs Bein zurück zu den Füßen – besonders der Oberschenkel war sehr knotig. Sie äußerte (wieder) eine Ambivalenz zur Berührung: fand sie sowohl gut, als auch zu viel („ja gib mir!“). Es war wie Nachwehen, wenn das vorher Geburt war. Im Bauch und Beckenbereich hatte sich einiges gelöst, was nun fließen wollte: Langsam und nicht zu intensiv durchstiegen wir den Ni-Graben, ihn durchfluten zu lassen; die Knoten wurden langsam weicher... lösten sich... Beinstreckung, noch einmal

Fußarbeit; anderes Bein, Fußarbeit. Bei der Beinstreckung kam es auf beiden Seiten zu einer dankbaren und sehr tiefen und lösenden/gelösteren Ausatmung.

Schultern und BK riefen... MuHa ins Hara, Ni am Brustbein (BB) hoch, Lehen mit Gewicht, aber nicht schwer... Arm 3E, Verbindung Schulter/Rumpf und vorne/hinten, Ni im Arm.

Beates Oberkörper hatte sich während des Prozesses auf die linke Seite geneigt... es ist viel passiert, vor allem im Oberkörper, was aber auch immer wieder bis in die Beine ausstahlte, sodass ich mich an den Nacken wagte. Er fiel erleichternd in meine Hände. Sie bemühte sich sehr, los zu lassen, vergewisserte sich bei mir auch immer wieder, ob es ihr gelingen würde. Es löste sich nochmal viel im Übergang zu den Schultern/Rücken, vor allem Bl.. und GB20, bei den Toren am hinteren Schädelrand; die Kopfstreckung nach hinten wurde immer wieder selbst von ihr initiiert.. [wie soll ich mit solch initiierten Bewegungen umgehen?] Ich empfand ihr mitmachen als Überdehnung und wollte diesen dollen Zug nicht unterstützen. Also habe ich erst nur gehalten und dann die Dehnung langsam, in kleinerem Stil weitergemacht. Das Mitmachen wurde weniger, aber ganz die Kontrolle abgeben konnte sie nicht. Da sie besser wahrnehmen möchte, welche Vorgänge in ihrem Körper passierten, erzählte ich ihr meine Beobachtung – die sie überraschte. Ni am Hals war auch sehr angespannt und reagierte bei der Berührung mit dem Daumen sofort: Sie bekam einen Kloß im Hals und der Nacken entspannte sich. Für eine bessere Erdung und Verbindung wanderten meine Hände mit festem großflächigem Griff („dies ist Dein zuhause“) an den Außenkanten entlang („du bist gut wie Du bist“) bis in die Füße; Berührung war begleitet von einem leichten Kimbiki, um die eigene Körperschwingung zu integrieren. Kimbiki habe ich auch während der Behandlung oft punktuell eingesetzt, um das Festhalten, die Anspannung zu motivieren, sich bewegen zu dürfen, doch hier ging es um den eigenen Rhythmus in der Gesamtheit. Abschluss an den Füßen und Ni1.

Feedback: „alles viel heller, beweglicher, möglicher“. Sie hat durch die präsente, haltende Berührung und die darin stattfindende Begleitung (nicht allein sein mit sich und ihren Gefühlen im/und dem Körper) einen spürbaren Zugang zu sich selbst erfahren/erforscht. Sie konnte dadurch einen Blick auf sich einnehmen, der alles klarer, größer und auch leichter machen konnte.

20.12.2018 – sechste Sitzung.

BoShin: Weiche Schutzhülle und „Weinerlichkeit“ sind weg, wirkt härter.

MonShin: Der Rückblick zur Kindergartensituation ist für sie wegen der Schwere darin emotional kaum aushaltbar. Sie möchte nach vorne schauen. Doch was wird da kommen? Liebevoller Kontakt von Außen hilft, macht sie aber gleichzeitig unsicher, das liebevolle einfach anzunehmen. Sie merkt Schwierigkeiten, ihrem Ex die Kinder „zu lassen“: Sie empfindet absolute Loyalität den Kindern gegenüber, vertraut ihm aber nicht.

FukuShin: He – jitsu, Le – kyo

„Verfolge den Plan des Herzens.“

Konkreter: Tue was Dein Herz braucht und lasse Dich darauf ein – nicht entscheidend, was die anderen machen; sei in Deinem Sinne eher widerständig als nachgiebig, wenn das Außen anders handelt.

Rückenlage: He und Le BK, fest, hart, loslassen, nachgeben fällt schwer, Schultern machen mit: kleine langsame Bewegungen und konkreter, langsamer Druck mit Kimbiki; Nacken, Schultern; Le im Bein schmerzhaft für sie, „unauffällig“ und nicht lebrig für mich..so weich.. erst Richtung und am Fuß wird es spitz..

Becken durchlässiger, aber in Beinen kommt nicht mehr so viel an . Ihr Gefühl: dort kann sie besser loslassen, hält nicht so fest in den Bewegungen. Mein Gefühl: sie hält sie von und nach innen, besonders im O-Schenkel. Ich empfinde es als kontraproduktiv sie so auf dem Rücken liegen zu lassen und bitte sie in eine bequeme Sitzposition.

Sitzen: Rücken, Nacken, Kopf loslassen, BK nach vorne öffnen..

Bauchlage: He in den Beinen, guter satter Kontakt, aber sehr tief und leise. Wohltuend, sehnd für Beate. Abschluss an den Füßen.

Feedback: Sie möchte so gerne loslassen, doch weiß nicht wie, kann nicht fühlen, wo sie loslassen muss... Sitzen tat ihr gut.

Aufgabe: schmerzhafter Punkt berühren, lehnen, dehnen und von innen versuchen aufzulösen; Becken/Bein Dehnung empfohlen, um tiefe Spannungen an die Oberfläche zu holen, sie besser spüren zu können.

28.01.2019 – siebente Sitzung.

BoShin: Sie kann sich besser in sich halten; es gibt diesen Ausdruck von ihr, dass sie immer sehr wachsam beobachtet, sich im Griff hat/haben will, aber trotzdem nicht ganz anwesend wirkt.

MonShin: Beate fühlt sich stabil, merkt dennoch dünnes emotionales Eis der Vergangenheit: kleine Auslöser (Gerüche, Geräusche,...) lösen körperliche Reaktion hervor. Sie möchte von einem gesunden Inneren darauf reagieren können. In unseren bisherigen Shiatsu Sitzungen hat sie immer wieder erfahren, dass die unterbrochene Verbindung zwischen oben und unten wieder hergestellt werden kann, indem sie durch eine Berührung in dem einen Bereich, eine Entspannung/lösende Anspannung im anderen erfahren hat. Das gibt ihr Hoffnung.

Sie ist weiterhin auf der Suche nach der Wut und fragt sich, woran sie gekoppelt ist. Sie hat den Wunsch nach Übereinstimmung von Denken–Sagen–Fühlen. Sie ist oft erschöpft von dem was alles hoch kommt, aber sie will unbedingt weitermachen, jetzt, wo das Eis dünner geworden ist; der Höcker ist wieder präsenter.

Tango stärkt sie, sodass sie es gerade viel und regelmäßig macht.

Hara: Ich fühle mich wohl und klar im Hara – und auch willkommen. He gibt mir ein deutliches jitsu und geht sofort in Resonanz mit Mi. Im Abgleich mit dem HaraBefund stach noch Holz als jitsu hervor, doch es stand in einer „abgeklärten Harmonie“ mit Mi; He war sehr laut.

FukuShin: He – jitsu, Mi – kyo

„Integration der eigenen Mitte.“

Rückenlage: Es fällt ihr noch was ein, doch dann kehrt langsam Ruhe ein.

Ich beginne mit He, denn es übertönt jede andere Möglichkeit, in eine tiefe Berührung zu gehen. Mir ist danach das Herz zu beruhigen, da zu sein, es nicht zu übersehen. Die erste Reaktion im Brustkorb ist Hibbeligkeit. Die Atmung wird schneller und ihre verbale Rückmeldung ist: Flattrigkeit im Bauch und das Gefühl von: „puh, jetzt wirds ernst!...“, sowie Anspannung und Panik. Auch der Druck, dass jetzt was bestimmtes sein muss/kommt.... Ich halte ihre rechte Schulter von oben/hinten, die KiHa in der Achselhöhle und fordere sie auf, den Atem ruhig werden zu lassen. Das bekommt sie gut hin und auch das Flattrige wird weniger. Die Aufregung allerdings bleibt, sowie auch die Ambivalenz des Rufens und Festhaltens. Hier ist He lange nicht so pochend wie im Hara. Über dem lauten liegt eine weiche, anschmiegsame, ganz zarte, sanfte „Schicht“. Der Daumen ist zu viel, aber mit flächigem Hand Kontakt konnte eine Verbindung dieser zwei Konfliktelemente hergestellt werden. Trotz sanft und langsam, kam es mir irgendwie zügig vor... und das Nährende der Milz brachte Unterstützung, das Halten dieser zwei Stimmen. Es ergab durch diese Zusammenarbeit eine „festere“, „stabilere“ Resonanz – aber eher nach innen, als nach außen. Gemeinsam wirkten die

beiden Qualitäten kräftiger, als jede für sich, wo sie eine deutliche Bedürftigkeit signalisiert hatten.

Für den Übergang wähle ich den Kopf: Augenbrauen nach außen streichen, um Anspannungsfalten dazwischen zu entspannen. Weiter in Mi. Sie bewegt den Kiefer, ihr kommt: „Ich mache meinen Mund nicht auf“. Ich nehme dies einfach nur hin und gehe weiter in den Nacken, zum BlasenTor und lasse das Kopfgewicht wirken. Es führt zur sofortigen Lockerung der Grundspannung im Kopf. Weiter zum linken Arm: Er ist etwas unbeweglicher, haltender. Sie sagte (wiederholte), dass hier ein Geheimnis stecke, sie werde es nicht verraten (eine Stimme). Doch da ist auch etwas anderes als Abwehr, das raus möchte. Ihr kommt der Satz, welcher sie in die alleingelassene Kindheit bringt, in der sie so erwachsen sein musste: „Willst Du mit mir spielen?“¹⁰ und für sie ihre Suche nach Vertrauten ausdrückt. Die He/Mi Verbindung barg so viel Potenzial und Ruhe in sich und animierte mich zum gemeinsamen behandeln – und dazu, dass ich länger in diesem Arm blieb, als ich eigentlich wollte, obwohl es weniger intensiv war, als auf der anderen Seite. Doch der Körper signalisierte mir ziemlich schnell: je mehr Berührung, desto mehr verschließe ich mich. Also verabschiedete ich mich dort und ging zurück zum Hara. Der Höcker wurde ihr wieder präsent, sie wollte aber keinen Positionswechsel. Mit festigendem Kontakt wanderte die KiHa in die Beine; Füße, kleine Hüftrotation mit beiden Beinen zur Öffnung; Kreuzdehnung aus dem Rücken kommend, mit Mi Kontakt.

Seitenlage: He im Bein mit einem Fokus der Beruhigung; öffnende Rückenarbeit; Schulterarbeit und anschließende Verbindung zur Hüfte; danach abschließende Raum gebende Verbindung schaffend zwischen Brustbein und „Rückseite“ davon.

Feedback: Sie ist sehr erschöpft. Es war das erste mal, dass sie nicht sofort eine neue Sitzung für „morgen“ wünschte.

Ich wollte ihr einen **Gedanken** aus der Sitzung mitgeben: „Festhalten am Loslassen-Wollen, ist letztendlich auch ein Festhalten“.

06.03.2019 – Zehnte Sitzung.

BoShin: weiterhin erschöpft aber nicht kraftlos.

MonShin: Hat seit letzter Sitzung viel geweint, fühlte sich gut, reinigend an, möchte die Traurigkeit gehen lassen; ist thematisch in ihrer Jugend gelandet, hat um Bedürfnisse

¹⁰ Interessante Beobachtung ist, dass der Klang ihrer Stimme sich je nach Ausrichtung/Emotion dahinter verändert: fragend, neugierig, fasziniert oder zaghaft, zögern, leise und unsicher.

und Erfahrungen getrauert, die keine Bedeutung und keinen Raum bekamen

Ein Muster ist präsent: „im Außen funktionieren“, das lässt sie mit ihren Themen alleine zurück. Durch das Netzwerk der Unterstützerinnen (Therapeutinnen) lernt sie aber immer besser einen „Ausdruck zu finden, für das was (noch) da ist“.

Sie beschäftigte sich viel mit den eigenen Kindern und ihren eigenen Zukunftsvisionen.

Frage an die Sitzung: Was/Wer bin ich, damit ich weiß, was ich will? Was kann ich?

Da ist so viel Scham, Traurigkeit und Kontrolle...

FukuShin: Ma – jitsu, Di – kyo (Bl auch, resonierte aber nicht mit Ma)

„Lass gehen, was Dich nicht nährt.“

Rückenlage: Ma: große Stille in den Armen (vor allem li), verhaltene Stille im BK, im Becken lebendig, in den Beinen unschlüssig: Gib mir viel! Komm mir nicht zu nah!¹¹

Di im Bein. Beate: „loslassen ist schmerzhaft.. aber heilsam“.

Seitenlage: Di in den Beinen und Füßen löst Weinen aus: „warum schäme ich mich so?“

Aufgabe/Info: dynamische MakkoHo für Ma. Als ich ihr die Assoziation sage („Ich nehme mir was ich brauche/mir zusteht und verleibe es mir ein“), stößt sie hervor: „da fängt es ja schon an! darf ich denn das, was ich will? Und darf ich es mir (so selbstsicher) nehmen?“

Rat: „Du DARFST nicht nur, es ist sogar Deine Verantwortung, für Dich zu sorgen.“

11.03.2019 – Elfte Sitzung.

BoShin: Sie wirkt kräftiger, aufrechter, mehr Ausstrahlung. Hat mehr Farbe im Gesicht.

Mi – kyo, Lu – jitsu

„Aus der eigenen Fülle des Seins mit dem großen Ganzen verbinden.“

Rückenlage: Hara, Mi im Becken, Bein, Fußarbeit, auch schon Lu mit einbeziehend, Lu im Gesäß, Bein; BK, Arme, Hände, Kopf, Hara.

Sitzposition: Rücken, Nacken, Schultern, abfließen durch Arme, Hände

Feedback: Lu: „Das richtet mich auf, besonders im Gesäß und den Oberschenkeln“, „Trennung von oben & unten geht langsam weg, und das hängt mit der Durchlässigkeit des Beckens zusammen.“

Mi: „Da muss ich nicht gegen halten.“ „Die Arbeit an den Füßen macht im Kopf klar und weit“.

¹¹ Ma entwischt immer wieder unsicher. Ich sage ihm, dass ich ihn sehr wohl meine. Sie: „Es ist komisch, ich hab das Gefühl, als ob ich wirklich gemeint bin..!“

03.04.2019 – Zwölfte Sitzung.

BoShin: Diese ver-haltene Haltung scheint ein Teil von ihr zu sein. Diese versteckt sich hinter vielen anderen Ein- und Ausdrücken, wie heute eine gewisse gedämpfte Hibbeligkeit, eine ge-haltene Lebendigkeit..

MonShin: Sie freut sich aufs weiterarbeiten, es sei viel passiert – doch selbst das lässt sie zweifeln, hat Sorge, ob es auch wirklich genug war: es soll doch weiter gehen!...

Sie glaubte bisher, sie könne gut für sich sorgen, stellt aber nun fest, dass es immer einem „um ... zu...“ folgt: „um gesund, schön, warm, satt, trocken... zu sein“. Das Fühlen scheint für sie auch hier der Schlüssel zum Tatsächlichen zu sein. Ihr Beispiel Essen: Sie will gerade immer viel süß. Warum? Ihr Kopf weiß, dass es nur Kompensation ist, Ausdruck eines Mangels, das Süße nur eine Ersatzbefriedigung. Sie möchte wissen: „was brauche ich wirklich?“ Die Beckensteifheit erscheint ihr als Dreh- und Angelpunkt, da er wie abgetrennt ist und deshalb auch kein Gefühl für ihre Ganzheit entstehen kann, wenn nix durchläuft...

Das Ende der Krankschreibung (offiziell Burn-Out; 30.06.) löst großen Druck in ihr aus. Sie muss endlich wieder gesund und arbeitsfähig werden, (gefragte) Leistung erbringen können; möchte etwas sinnvolles machen – eigentlich aber gar nicht arbeiten: Ihr Bedürfnis ist Ruhe, langsam, eigenes Tempo, Zeit.

Hara: Dem ersten Kontakt folgt ein tiefer Einatmer, dann geht die Atmung völlig aus dem Bauch weg; sie wird zwar ruhiger, ist aber nur noch im oberen BK. Ich entscheide mich dazu, sie zu einer konzentrierten Rotationsatmung aufzufordern, bevor ich FukuShin mache: Vom unteren Bauch auf der Vorderseite nach oben bis in die Schulterspitzen und das Ausatmen an der Innenseite der WS wieder runter führen, durch das Kreuzbein fließen lassen und den Kreislauf von vorne beginnen. Ich merke wie sie nach dem zweiten Kreislauf ungeduldig wird. Ich frage nach: „Es geht nicht durchs Kreuzbein!...“ – ich lasse sie wieder normal atmen.

FukoShin: **Bl - kyo** (fest, lautlos still und schreiend), **Mi – kyo** (sinkend, saugend, vor allem in die Beine rein) **Lu - jitsu** (sehr fest und unbeweglich hart).

„Sind die Grenzen klar, kann alles fließen.“

Ich möchte ein Gespür für das Becken bekommen und gehe auf die andere Seite. MuHa im Hara, (re)KiHa von hinten ans Becken, die Hüfte. Ich will das Becken entlasten und in die Beine. Sobald ich das Becken auch nur indirekt lüpfе/etwas anheben will (über den Zug an den Beinen), kippt sie es mit ziemlich viel Anspannung nach vorne/oben

und hebt es mehr an, als ich überhaupt vor hatte. Sie benennt dies auch, kann es aber nicht steuern, hat keinen Zugriff auf die Muskulatur dieser Region. Hüftschaukel, linke Hand mit Zug/Druck auf der Kreuzung der Fußgelenke, rechte Hand im Hara. Das U-Hara fühlt sich leer, das O-Hara fest, angespannt an. Mein Bedürfnis ist, ihren Schultern zusätzliches Gewicht zu geben (hätte gern meine Hände darauf gestützt). Ich frage, ob sie nachfühlen könne, welchen Weg die Anspannung/Entspannung nimmt, wenn sie versucht, das Becken loszulassen (ihren Körper abzugeben). Als erstes nennt sie ihre Schultern und dann reagierte ihr Körper noch bevor sie weitersprechen kann im Rachen und Mund Bereich: Sie streckt die Zunge raus und versucht sich Platz zu schaffen, dabei reckt sie auch den Hals/Kopf nach oben/hinten. Sie sagte noch „...Kiefer, Sprache...“. Ihre Schultern beginnen zu sinken, ihr oberer Bauch (reHand/Fingerspitzen dort) entspannt sich und einen Moment herrschte Stille. Eine ruhige Stille in ihrem ganzen Körper. Ihre Knie und Füße bekommen (endlich) auch mehr Gewicht auf meinem Bein! Alles fließt! Sie findet die Sprache wieder und ist sehr berührt von dem Gefühl, wenn das Halten wegfällt: Ruhe, Stille, Leichtigkeit... Auch wenn es in der Ganzheit nur ein kurzer Moment war, so war es doch wie ein Blick hinter die Tür zum ersehnten Raum.. es floss, und das ging vor allem in die Beine, abwärts.

Ich lege das rechte Bein ab und lasse das linke auf meinem ruhen, das Becken etwas angehoben. Aus dieser Position erreicht die KiHa gut Lu im linken Becken, weiter ins Bein. Es ist ein guter, satter, in die Tiefe gehender Kontakt und es bewegt sich langsam aber stetig und kraftvoll nach unten. Es passiert auch im Rest des Körpers eine ganze Menge, was sie verbalisiert, aussprechen will¹²!...

Danach Bl ab Becken mit Eigengewicht, ab Kniehöhe lege ich das Bein ab. Bewusste Fußarbeit, um auf dieser Seite einen guten Abschluss zu finden, für das, was passiert ist (Annehmen, Integration), Dehnungen; rückerinnernd an die anfängliche Atemaufgabe. Dasselbe am rechten Bein, anfänglich zusätzlich mit Mi Kontakt (sehnend, aber ruhig), hat gut kombiniert mit Lu und Bl, wirkte ergänzend, anklingend; rechts und links war sehr unterschiedlich. Stabilität fürs Hara; Flanken dehnen; zur Schulter: Lu vorne, Bl hinten; Schulter sinken lassen. Verbindung von He1 und GB21, wirkt noch einmal lösend. Entspannend und loslassend lege ich den Arm ab und bringe nochmal Gewicht auf den Lu1 Bereich; anderer Arm. Abschluss im Hara.

Feedback: Sie ist erschöpft und ihr Körper fühlt sich an als hätte er Muskelkater. Es ist für sie eine große Errungenschaft zu wissen wie es sich anfühlt, wenn sie das Becken

12 ...aber in dieser Arbeit den Rahmen sprengt ;)

nicht selbst halten muss/hält!!

Rückmeldung zur Sitzung beim nächsten Termin: Sie kann sich seit letztem Mal besser ablegen, besser ihre Hinterseite auf der Unterlage spüren. Sie fühlt sich breiter und liegt dadurch gerne mal auf dem Rücken.

Themen der folge Sitzung: Scham und Erschöpfung; Wut auf ihre Lage, für die sie nichts kann; auslaufende Krankschreibung, obwohl sie sich nicht gesund oder arbeitsfähig fühlt. Erst wollte sie immer wütend werden und nun empfindet sie dadurch anhaltende Steifheit, Anspannung und Stagnation. Wie wird sie diese wieder los? Wie soll sie arbeiten können?

30.04.2019 – fünfzehnte Sitzung.

BoShin: wirkt nach wie vor kräftiger und fließender, aber unsicher.

MonShin: Sie hat Redebedarf: Sie weiß in bestimmten Verhaltensformen des Körpers nicht weiter. Diese fordern ihren Verstand heraus, da sie dieses Verhalten nicht an den Tag legen, aber ihren Körper nicht übergehen möchte. Durch bestimmte körperliche „Verhaltensweisen“ (Kloß im Hals) verliert der Verstand die Kontrolle über ihn (kann nicht mehr reden), sodass er ihm entfliehen möchte. Hierin erkennt sie Muster und Mechanismen des Traumas. (Hals geht zu, Kloß, Stimme versagt, alles macht zu, Mauer geht hoch.) So kann sie kein Gegenüber mehr sein. Bei Situationen mit Bezug zu Sexualität (ihrer eigenen) und Männlichkeit (das Gegenüber) erstarrt sie und findet sich hinter und in einem Gerüst von Erwartungen und Erwartungserwartungen wieder, die sie lähmen. Neben der Hilflosigkeit und dem Schmerz darüber, empfindet sie es als sehr wertvoll, diese Situationen zu realisieren, wenn sie eintreffen. Sie fühlt sich dadurch nicht mehr so ausgeliefert. Im nächsten Schritt möchte sie versuchen, dieses Empfinden ihrem Verstand zugänglich zu machen, indem sie sich (und dem Gegenüber) diese Situation in der Gegenwart bewusst und damit (in einer neuen Weise) zugänglich macht. Möglicherweise kann dies über angelernte Sätze funktionieren. Ihr Ziel ist es, weder der Situation, noch dem Gegenüber, noch ihrem eigenen Körper ausgeliefert zu sein.

Einmal anders:

Ich möchte irgendwie keine übliche Sitzung machen. Ich merke, dass ich einen anderen Kontext als das bisherige „Arbeitsumfeld“ brauche – raus aus den begrenzenden vier Wänden. Ich fühle mich eingeengt, hab das Gefühl wir brauchen mehr Luft um uns... Ich möchte auch Meridian und FukuShin frei arbeiten. Wir gehen raus und setzen uns in die Sonne auf eine Bank.

Wie schon beim Zuhören, geht der Impuls meiner ersten Berührung in den Nacken. Ziemlich schnell sind wir bei einem Punkt gelandet, der ihre Zungenwurzel reagieren lässt, sie sich impulsartig bewegt und einen krächzenden Laut hervorbringt. Ihr Kopf geht dabei zurück und ihr Becken kippt in die Aufrichtung/richtet sich auf, die Schultern gehen zurück und runter. Ich lege eine Hand an ihre Stirn und bitte sie mir den Kopf abzugeben, ihn dort hineinzulegen. Anfänglich ohne jegliches Gewicht in meiner Hand zu spüren, ist dies Schritt für Schritt möglich und ich kann gut im Nacken und den Rücken herunter arbeiten – was wiederum das Loslassen und Abgeben des Kopfes befördert. Der freie Fluß zwischen oben und unten wird Schritt für Schritt möglicher und spürbarer. Der Kopf in meiner Hand wird schwerer, während ich das Gefühl habe, dass sie selbst leichter wird, von Innen her. („Es fühlt sich wie beim Becken an: Ich muss nicht mehr halten und dadurch wird alles durchlässiger, leichter und freier.“

Dadurch, dass sie sitzt, hat sie meiner Einschätzung nach mehr Bezug zum Moment, ist in einer anderen bewussteren Art mit dabei; eher mitwirkend, als „nur“ empfangend.

Thema: Spätestens beim Kopf abgeben kam das Thema *Hingabe* ganz deutlich – *im Wechselspiel von Loslassen und Sicherheit, in sich und mit dem Gegenüber.*

Unsicherheit: Es ist eine vergleichsweise kurze und sehr ungewöhnliche Sitzung und ich bin mir unsicher, ob es für sie befriedigend, wirklich Shiatsu war; ob es ihr „was gebracht“ hat.

Rückmeldung nach der Sitzung Anruf: Die „Nackendarbeit“ hat einiges ausgelöst. Sie fand für sich heraus, welche Männerbilder sie hat, wie sich diese im realen Leben ausdrücken und welche in ihr die Thematik der Sexualität und des Gegenübers auslösen. Zudem hat sie einiges an Wut empfunden, welche endlich eine Richtung hatte. Dadurch fühlte sie sich freier. Sie hat auch viel Tango getanzt und sich sehr gut (dabei) gefühlt.

Wegen der Arbeitssituation wächst die Existenzangst. Der Bewerbungsprozess zeigt ihr den Verlust „ihres“ Kindergartens und Arbeitens auf und biedert sie an.

Einblick in Prozesse dazwischen.

Das Bewerbungsgespräch in einem Kindergarten hat ihren Nacken wie eingefroren und taub gemacht. Sie hat Angst arbeiten zu müssen, weil sie gar nicht will; sie hat Angst in nicht-ihrem Kindergarten zu arbeiten, sowohl wegen des Mobbing, sowie des Verlusts. Die letzten Wochen und Monate, waren meiner Einschätzung nach wie ein pures Absitzen dieser Ängste, bis sie durch das in-Aktion-kommen und neuen, damit

verbundenen Erfahrungen in eine neue Lebendigkeit kommen kann. Erst wenn sie mit der Arbeit anfängt, so fühlte es sich an, kann sie für alte Muster neue Räume und Möglichkeiten erfüllen.

Abriss der Sitzung am 02.07.2019 – dreiundzwanzigste Sitzung.

BoShin: Mir fällt eine neue Frische und Lebendigkeit in ihrem Ausdruck auf.

MonShin: Der neue Job hat begonnen. Das ist in ihr verknüpft mit einer großen Traurigkeit, da es ihr wie eine Bestrafung vorkommt, dort anstelle des alten, guten Kindergartens arbeiten zu müssen: Weniger Qualität, weniger Möglichkeiten, weniger Anerkennung. Während und nach der Arbeit: Traurigkeit und Schwere. Möchte endlich wieder Leichtigkeit spüren; empfindet sie bei Musik, mit Kinder und beim Tanzen.

FukuShin: 3E kyo – Di – jitsu.

„Die Narben im Rhythmus des Neuen heilen lassen.“

Feedback: „Es ist das erste mal seit Sonntag (Montag fing der Job an), dass ich mich ruhiger fühle. Ich fühle mich schwerer von Innen, geerdeter, anstatt der Schwere von außen, die erdrückend war/ist. Dieses Gefühl macht entspannter“.

„Ich habe insgesamt das Gefühl, ich kann schon viel besser loslassen, dass es beweglicher geworden ist; dass schon viel passiert ist.“

29.07.2019 – fünfundzwanzigste Sitzung.

BoShin: Beweglicher, agiler, mehr Präsenz im ganzen Körper, nicht mehr nur oben.

MonShin: Sie ist angekommen im neuen Job und kann neben der Traurigkeit und der Angst nun auch positive Dinge darin sehen. Dennoch beschäftigt sie immer noch das „...aber“, da es sie das Positive, die Freude, die Leichtigkeit und die Themen dahinter noch nicht ganz fühlen lässt. So wie das „um...zu...“ lässt es sie auf der Hut sein; sie habe es nicht verdient. Sie spürt, wie ihr diese eigenen Sätze Energie rauben, die dann genau dafür fehlen. Sie möchte sich nicht weiter boykottieren, oder über Erklärungen beweisen müssen, dass etwas gut ist/ihr gut tut. Als sie bei der Hitze gemerkt hat, dass sie lieber an den See als zur Arbeit fahren will, hat sie sich gefragt, was sich verändern würde, wenn sie fühlen würde, was ihr gut tut: „Ich würde mich richtig fühlen, würde wissen, dass ich gemeint bin; sie könnte laut sein und Gefühle auch äußern, Außen und Innen wären im Einklang. Doch manchmal weiß ich einfach nicht warum ich etwas will?!“ Ich: „Aber dass muss Du ja auch nicht.“ Sie: „Aber um das Fühlen und den

Verstand in einen Ausgleich zu bringen, um Fühlen zu können, muss ich doch wissen warum ich etwas mache!?“ Ich: „nein, nur wie Du da hin kommst...“. Sie: „...“.

FukuShin: Dü – kyo, HK – jitsu

„Mehr Klarheit durch neue Wege.“

Rückenlage: HK in BK: sie genießt das Gewicht sehr; Hara, Hüfte; HK in Beine

Seitenlage: Dü in Schulter: „Das ist schön! - Du hast noch nie so ausführlich an der Schulter gearbeitet, oder? [„Doch..“] „Das fühlt sich so neu an...“; Kopf, Arme, MuHa an Schulter und KiHa öffnend und dehnend kräftig den Rücken runter, Dü im Bein. Für den Übergang in Rückenlage: Arme nach oben dehnen, Beine nach unten dehnen, Hüftschaukel. andere Seite. Sandwich, warmes, raumgebendes DaSein als Abschluss.

4. Wie empfinde ich die heilende Verbindung von Körper/Seele/Geist?

Beate hat sich über die Jahre viel Unterstützung in äußeren Methoden oder Beschäftigungen gesucht, um jene Bestätigung zu finden, die ihr in der Kindheit versagt worden war. Doch auch wenn es noch so sehr nach Innen gerichtete Methoden waren, es blieben äußere Hilfsmittel, die den inneren Anker nicht ersetzen konnten.

Wenn sie zu mir zum Shiatsu kam, war genau dies ihr Bedürfnis. In ihren Körper spüren dürfen, um Zugang zu diesen ganzen Empfindungen zu bekommen, die unter den vielen alten Erfahrungen und den vom Verstand diese Schmerzen schützend zurechtgelegten Schichten vergraben lagen. Nur so kann sie wieder in ehrliche Beziehung treten.

Der Raum beim Shiatsu wurde für sie ein Ort, an dem sie erfahren konnte, dass ihre Empfindungen und Gefühle real sind; ein Ort, an dem sie beginnen konnte sich und ihren neuen Erfahrungen zu vertrauen. Trotz mehrfacher erneuter Zweifel und wiederholter Rückschläge¹³, stärkte sie es mehr und mehr von innen heraus. Sie lernte sich mehr und mehr zu vertrauen. Das machte sie sicherer in sich selbst und im Umgang mit schwierigen Situationen. Panikattacken, Flashbacks und Alpträume wurden weniger, bzw. konnte sie immer besser den Bezug zu ihrem Körper und der Wahrheit im Hier und Jetzt herstellen, wenn sich ein solches Ereignis anbahnte. Alleine die Tatsache, dass sie es nun vorher erkennen kann, ist für sie eine Errungenschaft. Denn so fühlt sie sich nicht mehr als Opfer, sondern kann eigenständig und selbstermächtigt einen Umgang mit Situationen finden, die so bedrohlich wirkt(e)n.

¹³ Denn im Leben geht es ja nicht nur nach vorne. Nach ein paar Schritten nach vorn, folgt immer wieder einer nach hinten. Zu sehr sind wir verankert in unseren alten Mustern und einmal angelegten, angeblich sicheren Konzepten der Wahrheit über uns und das Sein (vgl. Blanton 2005).

Beate hat sich trotz der „ausgelieferten“ und für sie eigentlich unangenehmen Position, von Anfang an immer auf den Rücken gelegt – und mehrfach betont, dass sie auch gerne so liegen möchte, da sie sich so den Dingen besser öffnen kann, sich selbst (mit mir) besser begegnen kann. Und tatsächlich sind viele Dinge passiert, die eben auf der Vorderseite stattgefunden hatten und ihr Erkenntnis brachten (Stirn, Mund, Hals, Schultern, Brust, Hara, Becken). Mir war es aber wichtig, dass wir zum einen nicht nur in einer Position arbeiteten und dass es zum anderen nicht ausschließlich diese „ausgelieferte“ Position war, in der sie sich diesen Zugang erarbeitete. Also machten wir auch viel in der Seitenlage, in der sie sich als einzige Position sehr geborgen fühlte. Vor allem die Bauchlage hat sie anfänglich sehr verweigert: So könne sie erst recht nicht liegen: ihre Brüste fühlten sich dabei unwohl, und auch für den Kopf sei es unangenehm. Im Laufe der Sitzungen wurde mir die Bauchlage immer „dringlicher“, es fühlte sich allerdings lange noch nicht „richtig“ an. Es war eher wie ein „darauf hin arbeiten“, als müsse die Vorderseite erst eine Stärkung erfahren, um das eigene Gewicht, sich selbst, besser tragen und damit auch annehmen zu können. Also arbeiteten wir uns erst durch die Seitenlage und dann vor allem durch die Sitzposition dahin vor. Nach einigen Sitzungen fanden wir eine Situation und eine Position, in der sie auf dem Bauch liegen konnte – und sie genoss es sehr, auf diese Art am Rücken berührt zu werden. Auch wenn es meist nur kurz möglich war, empfand sie diese Momente immer erstaunlich entspannend.

Entscheidend beim Shiatsu war und ist für mich, dass der Körper, und dessen Berührung durch einen anderen Körper, Teil von Shiatsu ist. Weder im Leben, noch im Shiatsu wird der Körper als partiell, rein mechanisch oder in Worten und Diagrammen einfangbar verstanden, sondern immer wieder als Schnittstelle. Der Körper ist der direkteste Zugang vom Ich zum Du. Von der Einheit zur Ganzheit. Von Innen nach Außen¹⁴. Er ist eine verlässliche Größe des Hier und Jetzt, verbunden mit dem nicht-sichtbaren, aber sehr wohl fühlbaren Kontext des Seins, welcher über die Schnittstelle Körper zur eigenen Erfahrung und damit zur Heilung werden kann.

Shiatsu hat das Mit-Ein-Ander als Grundlage von Heilung verstanden, indem es nicht Ein-sam durch diesen Prozess gehen lässt, weil man sonst in seiner Ganzheit nicht heilen kann; weil nur gem-Ein-sam heilt, was in einem Mit-Ein-Ander (ent)steht und man sich nur so auch wieder All-Eine wohl, heile und ganz fühlen kann.

14 Und natürlich auch in die andere Richtung. So wie es einen Ein-Druck und einen Aus-Druck gibt.

5. Literatur und Quellen:

Arndt, Anna. 2016. Shiatsu als behandlungergänzende therapeutischen Maßnahme.

Blanton, Brad. 2015 (2005, 1994). Radikal Ehrlich. Verwandle dein Leben – sag die Wahrheit. Hannover: inspiriert Verlag e.K.

Grunwald, Martin. Bericht 2016. www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=58987

Plassmann, Reihard. 2010.

<http://www.ptz.de/fileadmin/media/pdf/>

Psychotraumatologie_Esstörungen_Tuebingen-03.02.10_-fuer_Web.pdf.

Reder, Christine. 2013. Die 12 Meridiane nach Masunaga. Ein Shiatsu-Handbuch. Wie: Verlag grenzen erzählen.

Schrievers, Joachim. 2004. Durch Berührung wachsen. Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.

Verres, Rolf. 2005. Was uns gesund macht. Ganzheitliche Heilkunde statt seelenloser Medizin. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Kyo-Jitsu Befunde von Beate:

Datum	Kyo	Jitsu	Hinweis/Idee zur Behandlung
19.10.2018	Ni	Lu	Nimm Dir/ beanspruche Deinen Raum, damit es fließen kann.
25.10.2018	Ni	3E	Durch Selbstschutz zur eigenen Wertschätzung...Urvertrauen. Vertraue Dir selbst und es wird Dich nach Außen schützen.
30.10.2018	Mi	Lu (Holz)	Sich den eigenen Raum nehmen dürfen und sich darin zuhause fühlen. Selbstzufriedenheit und Hochachtung vor sich selbst, eigene Würde.
27.11.2018	Di	He	Alles ist gut, Du bist gut und richtig und das musst Du auch nicht beweisen
10.12.2018	GB	Dü	„Widerstandsitzung“ (Beate); Widerstand, um das Eigene integrieren und Fremdes gehen lassen zu können.
20.12.2018	Le	He	Verfolge den Plan Deines Herzens.
28.01.2019	Mi	He	Integration der eigenen Mitte.
11.02.2019	Le	Ni	Lebendiges Wasser ist immer in Bewegung..
25.02.2019	Le	He	Weiblichkeit und Durchsetzungsvermögen müssen sich nicht widersprechen... allein Dein Herz weiß, was richtig ist.
06.03.2019	Di (Bl)	Ma	Lass gehen, was Dich nicht nährt.
11.03.2019	Mi	Lu	Den eigenen Raum füllen; mit dem Eigenen angebunden Sein an das große Ganze.
03.04.2019	Bl /Mi	Lu	Sind die Grenzen klar, kann alles fließen.
11.04.2019	Le	Ni	Vertraue Deinen Visionen.
24.04.2019	Bl	HK	Du darfst Dich Deiner Sexualität hingeben.
30.04.2019			Hingabe – Im Wechselspiel von Loslassen und Sicherheit in sich und mit dem Gegenüber.
06.05.2019	Le	Mi	Mi: Diese Anstrengung musst Du nicht aufbringen. Überlasse diese Dinge/Themen der Leber. Du darfst weich sein / Le: Komm in deine Kraft, Du darfst powern!
14.05.2019	Mi	Lu	Mute Dich (Dir selbst) zu. Spüre Dich/Dein eigenes Gewicht/Deine Substanz..dort, wo Du mit der Welt im Austausch stehst – Füße, Ferse und auch Rücken.
20.05.2019	Bl	Dü	Wenn Du Dich zumutest, kannst Du Dich spüren.
29.05.2019	Ni	He	Das Eigene, Innerste ins Fließen bringen; sich und den eigenen Weiten und Möglichkeiten vertrauen.

03.06.2019	Di	He	Erfreue Dich am Hier&Jetzt, lass die Vergangenheit hinter Dir.
12.06.2019	Dü	GB	Lasse Dein Herz mitentscheiden; beziehe es bei allem Neuen mit ein.
24.06.2019	GB	HK	Gegenüber dem Leben und der Lebendigkeit öffnen, sich selbst und anderen.
02.07.2019	3E	Di	Die Narben im Rhythmus des Neuen heilen lassen; Sicherheiten im neuen Rhythmus finden.
09.07.2019	Dü	Ma	Vertraue Deiner schöpferischen Kraft.
29.07.2019	Dü	HK	Mehr Klarheit durch neue Wege gehen.
19.08.2019	He	3E/Le	Höre auf Deine Bedürfnisse und schütze Dich.