



Wie Heilung geschieht

*Artikel zum Vierten Europäischen Shiatsu Kongress Kiental 2014
von Meike Kockrick*

Der Schlüssel zur wirklichen Heilung ist im menschlichen Herzen zu finden.

Alex Loyd

Wir suchen Heilung für körperliche und seelische Leiden oder folgen einer spirituellen Suche. Heilung kann daher bei der Linderung von Beschwerden beginnen und letztendlich zu einem umfassenden Empfinden von Verbundenheit und Kohärenz führen. An dem Gefühl des Verbunden Seins und der Fähigkeit mit allem in Resonanz zu treten, ist die Herzenergie maßgeblich beteiligt. Das Mantra des Herzens ist Ja, das Ja zu allem was ist.

Auch die Traditionelle Chinesische Medizin vertritt eine ähnliche Auffassung. Sie beschreibt, dass Krankheit durch sieben Stufen immer tiefer in den Körper eindringt. Symptome, die auf eine tiefere Stufe hinweisen, werden dabei als schwerwiegender angesehen, als Symptome der ersten Stufen.

1. Stufe: Müdigkeit, Vitalitätsverlust
2. Stufe: Schmerzen
3. Stufe: Blutqualität verschlechtert sich
4. Stufe: Emotionale Missempfindungen
5. Stufe: Organveränderungen und Erkrankungen
6. Stufe: Symptome des Nervensystems
7. Stufe: Illusion des Getrennt Seins

Die erste Stufe zeichnet sich durch Müdigkeit und Vitalitätsverlust aus. Schenken wir diesen Symptomen keine Aufmerksamkeit und verändern unsere Gewohnheiten nicht, so entstehen als Ausdruck der zweiten Stufe Schmerzen.

Sinkt die Krankheit tiefer in den Körper verändert sich die Qualität des Blutes und klinische Parameter werden messbar. Das emotionale Empfinden verändert sich. Aus Müdigkeit und Antriebslosigkeit entsteht eine depressive Stimmung. Unruhe und inneres Getrieben Sein sind genauso möglich, wie ein Verlust an Freude durch das Gefühl von Überlastung.

In der fünften Stufe kommt es zu Veränderungen in den Organen und auf der sechsten zu Symptomen des Nervensystems, wie Blinzeln, Zittern, Missempfindungen und Taubheitsgefühl bis hin zu Nervenstörungen.

Als tiefste Ebene von Krankheit bezeichnet die Traditionelle Chinesische Medizin die Illusion sich als getrennt zu empfinden. Dabei kann es sich um Trennungen in uns handeln, z.B. wenn der Kopf als vom Körper getrennt wahrgenommen wird, Emotionen abgespalten werden, Seelenqualitäten nicht zur Verfügung stehen, aber auch das Getrennt Sein von anderen Menschen, anderen Lebewesen und der Natur. Daraus entstehen weitreichende persönliche und globale Konsequenzen.

Heilung kann in allen sieben Stufen und auf sehr individuelle Weise passieren. Die tiefste Heilung findet in unserem Herzen statt, denn dies ist das energetische Feld in dem wir uns verbunden fühlen, in uns selbst und mit allem um uns herum. Hier löst sich die Illusion des Getrennt Seins auf.

Ein wesentlicher Indikator für Heilung ist, dass eine wünschenswerte Veränderung eintritt und bestehen bleibt. Dabei kann es sich auch um einen Zwischenschritt in einem größeren Heilungsprozess handeln.

Florinda Matus eine mexikanische Schamanin beschreibt den Prozess der Heilung folgendermaßen:

Heilung passiert, wenn sich das Körperempfinden einer Person und damit seine Verbindung zur Welt entscheidend verändert. Das bedeutet, dass sich sowohl dem Körper als auch gleichermaßen dem Geist einer Person neue Möglichkeiten eröffnen und die gewohnte Form, in der Körper und Geist harmonisierten, systematisch zerstört wird. Andere Dimensionen von Bewusstheit werden dann zugänglich, wenn sich neue körperliche Bedeutungen herauskristallisieren.

Als Körpertherapeutin empfinde ich eine große Übereinstimmung mit der von Florinda beschriebenen Verbindung von Körper und Geist. Bedeutsame Veränderungen im energetischen Feld, als auch im Bewusstsein führen zu einem anderen Körperempfinden. Ebenso kann eine Entspannung durch das Schmelzen physischer Blockaden das emotionale und mentale Erleben beeinflussen.

Da mir diese Zusammenhänge wichtig sind, erwarte ich diese Reaktionen und erfrage sie auch. Durch die Nachfrage erforsche ich die Effektivität der Behandlung und unterstütze gleichzeitig den Bewusstwerdungsprozess des Klienten, da ich sie oder ihn auf diese Veränderungen aufmerksam mache. Die Kunst besteht in der Körperarbeit darin, die Aufmerksamkeit der empfangenden Person zu ihren inneren Prozessen zu führen. Die äußere Ruhe bewirkt nicht zwangsläufig, dass auch Gedanken und Gefühle stiller werden. Für gesunde Menschen ist es relativ einfach die Shiatsubehandlung entspannt und bewusst zu erleben und so können sie auch von den Veränderungen in ihrem Körperempfinden berichten. Je größer der innere Stress ist, desto schwerer ist es für die Person Körperempfindungen wahrzunehmen und zu beschreiben und desto stärker ist der Zug der Gedanken und Emotionen. Die Wahrnehmung von Körperempfindungen kann dann zu einer Brücke werden, die die Person in ihre Selbstregulation führt. Die Wahrnehmung des Körpers aktiviert das Stammhirn mit seiner direkten Beziehung zum vegetativen Nervensystem und dies hilft den Geist zu beruhigen.

Die Tiefe der Behandlung hängt von den Fähigkeiten der behandelnden Person ab, diesen Prozess halten und gegebenenfalls führen zu können. Einen Prozess halten zu können, beschreibt die Fähigkeit des Therapeuten mit allem was beim Klienten auftaucht in Resonanz zu treten, sich damit zu entspannen und selbst regulieren zu können. Dadurch bleibt die innere Weite und Offenheit bestehen oder wird immer wieder erneuert.

Das oberste Ziel einer Behandlung ist für mich die Unterstützung der körpereigenen Selbstregulation. Wenn die empfangende Person in ihrem Prozess Richtungen einschlägt, die tiefer in die Desorganisation führen, dann biete ich Impulse an, die eine Selbstregulation einladen. Auf diese Weise übernehme ich zeitweilig eine Führung und achte auf Hinweise die anzeigen, dass die Desorganisation nachlässt und die Selbstregulation stärker wird.

Die Tiefe des Prozesses hängt ebenfalls von den Fähigkeiten des Klienten ab, sich selbst zu regulieren, sowie seiner Kapazität Impulse hilfreich umsetzen zu können. Die Aufgabe des

Therapeuten besteht also auch darin diese Fähigkeiten des Klienten einschätzen zu können, damit einerseits nicht zu wenig passiert und andererseits keine Überforderung geschieht. Eine Verschlimmerung oder das Auftreten von Beschwerden, sowie Erschöpfung nach einer Behandlung kann auf Überforderung hinweisen. Dann kann es hilfreich sein weniger Impulse in einer Behandlung anzubieten. Die Beschwerden können aber auch ausdrücken, dass der Prozess eine neue Balance zu finden nicht sanft und leicht passiert. Dies sagt etwas über den energetischen Zustand des Klienten aus.

Heilung hängt von der Entwicklung des Praktizierenden und weniger von einem bestimmten Wissensschatz ab.

Heilung ist ein individueller Prozess. Es gibt keinen allgemeingültigen Weg. Man kann höchstens im Nachhinein die Schlüsselemente oder für viele Menschen gültige Kriterien erkennen. Aber auch die Reihenfolge, wann, was wirkt ist individuell. Jede Methode enthält ein heilendes Potenzial. Die Fähigkeiten der praktizierenden Person und vor allem ihre innere Ausrichtung sind für den Heilungsprozess wichtiger als die Therapieform selber. Heilen ist also keine Technik, sondern braucht die Fähigkeit sich einzulassen. Absicht und Stille sind dafür nötig. Der Heilungsprozess braucht die Absicht der behandelnden Person die eigenen Fähigkeiten bestmöglich im Sinne des Klienten einzusetzen. Eine umfassende Ausbildung, die eine klare anatomische, physiologische und energetische Orientierung ermöglicht ist daher wichtig.

Hinzu kommt eine innere Stille und Gelassenheit, in der wir die andere Person auf uns wirken lassen. So entsteht eine Resonanz, die es erlaubt die Fragen zu stellen, mit denen das tiefere Bedürfnis der Person erforscht werden kann oder sogar der Ausdruck der Seele spürbar wird.

Diese Stille ist die Voraussetzung dafür, dass wir unserer Intuition folgen dürfen, ohne unangemessen zu projizieren oder gar eigene Themen auf die andere Person zu übertragen. Wir brauchen eine klare energetische Ausrichtung und einen stillen Geist. Emotionales Engagement für einen Klienten, das über ein menschliches Mitgefühl hinausgeht, beinhaltet das Potenzial zur Übertragung.

Neben der Absicht die eigenen Fähigkeiten bestmöglich einzusetzen und einer umfassenden Ausbildung, brauchen wir die Gelassenheit abzuwarten, was sich zeigt und keine Vorstellungen davon zu haben, wie der Heilungsprozess aussehen sollte. Je mehr es möglich wird, sich im Nicht- Wissen zu Hause zu fühlen, desto mehr können wir auf das reagieren, was sich zeigt, Begrenzungen wahrnehmen und vielleicht die größere Freiheit erahnen, die hinter Symptomen und einschränkenden Mustern wartet. Wir müssen still werden, damit der andere sein kann und sich der individuelle Weg der Selbstregulation und Heilung entfaltet.

Die Entwicklung dieser Stille wird im Shiatsu durch die Zentrierung im Hara eingeleitet. Diese Technik, die bereits in den Anfängerkursen unterrichtet wird, hat sich bei mir im Laufe der Jahre zu einem Ganzkörperempfinden entwickelt. Ich erlebe die Technik des „aus dem Hara arbeiten“ als ein wachsendes Wohlbefinden in meinem Körper zusammen mit einer inneren Freundlichkeit, die keinen Widerstand gegen die Anspannung oder das Leid der empfangenden Person aufbaut. Aus dieser Aufmerksamkeit für mich, öffne ich meine Wahrnehmung für die andere Person.

Ein Teil meiner Aufmerksamkeit bleibt nach Möglichkeit beständig bei mir, um achtsam wahrzunehmen, wann ich Widerstand oder Anspannung entwickle, um mich dann wieder zu regulieren. Heilung passiert somit in mir. In der Resonanz mit der anderen Person, ihren

Beschwerden und Schwierigkeiten, reguliere ich mich, biete physischen Kontakt und gezielte Aufmerksamkeit an und bin somit ein Teil der Lösung, die die empfangende Person für sich findet.

Dadurch dass z.B. eine Begrenzung oder ein Symptom gesehen und wahrgenommen wird, aus dem Unbewussten ins Bewusstsein gelangt, dort geklärt, berührt und bearbeitet wird, entsteht eine heilsame Resonanz, sowie ein gemeinsames wachsen und sich weiterentwickeln.

Heilung hängt auch von den Kapazitäten des Klienten ab.

Der Heilungsprozess braucht auch den Kontakt des Klienten zu sich selbst. Die Erfahrungen einer Klientin beschreiben anschaulich auf welche Weise wir Eigenverantwortung übernehmen sollten:

Nach einer längeren Behandlungszeit kann sie rückblickend erkennen, dass sie aufgrund von langjährigen, starken Schmerzen verlernt hat in sich hinein zu lauschen, sich von innen wahrzunehmen. Durch die verschiedenen schulmedizinischen Behandlungen lernt sie, wie sie ihren Körper richtig benutzen kann, um möglichst wenig Schmerz zu spüren. Sie erstarrt in der Entlastungshaltung bis ein neuer Schmerz sie zur Bewegung zwingt.

Gleichzeitig orientiert sie sich an dem Wissen und den Erklärungsmodellen, die ihr vermittelt werden. Dies bringt sie immer häufiger in die emotionale Zwickmühle sich richtig verhalten zu haben und trotzdem Schmerz zu erleben.

Die Shiatsubehandlungen und unsere kurzen Gespräche helfen ihr, ihren Körper wieder von innen wahrzunehmen, Übungen auf die Bedürfnisse ihres Körpers abzustimmen, seinen natürlichen Bewegungsimpulsen zu folgen und die Zeichen der Selbstregulation zu erkennen. Heilung beinhaltet, dass die verschiedenen Aspekte des Menschseins auftauchen und integriert werden wollen, so dass es nicht mehr möglich ist nur zu funktionieren. Diese Veränderungen können Angst machen und auch eine Heilungskrise auslösen, wenn die betroffene Person oder wichtige Menschen des privaten oder beruflichen Umfelds diese Entwicklung nicht unterstützen.

Wie Heilung im Shiatsu passiert

Im Austausch mit Kollegen wird deutlich, dass jeder eine eigene Einschätzung und Vorstellung davon hat was im Shiatsu passiert und warum Shiatsu wirkt. Ich kann also nur meine persönliche Erfahrung und Reflektion meiner Arbeit anbieten.

Die Berührungsdiaagnosen und die anderen Möglichkeiten der energetischen Einschätzung geben eine Auskunft darüber, wo oder wie eine Person in ihrem Heilungsprozess unterstützt werden kann oder möchte. Geschwindigkeit und Tiefe der Berührung in ihrer ganzen Bandbreite sind die technischen Mittel mit denen die Selbstheilungskräfte unterstützt oder angeregt werden können. Dabei kann es sich sowohl um eine ganz sanfte oder eine physisch tiefe Berührung handeln.

Hinzu kommt die Bereitschaft sich einzulassen und einen persönlichen, subjektiven Zugang zu bedeutsamen Aspekten der anderen Person zu finden. Diese Resonanz beeinflusst wiederum die Art der Berührung. So entwickelt sich ein nonverbaler Dialog, in dem sich die empfangende Person gesehen und akzeptiert fühlt.

Im Somatic Experiencing vertreten wir die Auffassung, dass Heilung in der Gegenwart eines zweiten regulierten Nervensystems geschieht. Auf diese Weise wird eine ähnliche Erfahrung wie im Shiatsu beschrieben. Auch hier geht es darum, mich im Resonanzfeld mit einem Klienten immer wieder selbst zu regulieren. Neben einem fachlichen Wissen über Wege der

Regulation bei verschiedenen Trauma Kategorien biete ich mein Mitgefühl und meine Präsenz an, um eine Trauma korrigierende Erfahrung zu ermöglichen.

Man könnte auch sagen, dass die Lebenserfahrung, Persönlichkeit und die innere Ausrichtung der behandelnden Person auf die Lebenserfahrung, Persönlichkeit und innere Ausrichtung der zu behandelnden Person trifft. Heilung entwickelt sich in dieser Begegnung und den Möglichkeiten, die beide miteinander haben. Die Werkzeuge im Shiatsu oder einer anderen Methode dienen als eine Brücke, die es beiden Personen erlaubt sich auf diese Weise einzulassen.

Dieses Resonanzfeld macht es einfacher relevante Behandlungshemen und ihren Körperbezug zu erkennen. Wenn an energetisch wichtigen Orten in einer angemessenen Tiefe berührt wird, werden Anzeichen für eine Selbstregulation deutlich sichtbar. Dabei handelt es sich um Zeichen wie einen spontanen Atemrhythmus, einen ruhiger werdenden Herzschlag, Muskulatur, die sich entspannt, der Wirbelkanal kann sich öffnen, ein tieferes Einsinken in die Unterlage wird wahrnehmbar und die Person scheint in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. Sie wirkt in sich verbundener, energetisch lebendiger und Zusammenziehungen dehnen sich aus.

Die Zeichen der Selbstregulation werden umso deutlicher, je mehr die Berührung und damit die Begegnung eine physische und energetische Tiefe erreicht, wo die empfangende Person durch bewusstes Loslassen aktiv mitarbeitet. Dieser Prozess wird durch die Berührung mit Aufmerksamkeit verstärkt.

Heilungsprozesse erkennen und benennen

Heilung passiert, wenn die beschriebene Selbstregulation Körper und Geist in eine neue Harmonie führt. Die Physiologie der Person, bestehend aus den drei großen Bereichen des Nerven-, Immun- und Verdauungssystems, unterstützt nun ein neues Empfinden und Verhalten für sich selbst und die Interaktion mit der Welt.

Im Gegensatz zur Selbstregulation lässt sich Heilung eher über einen längeren Zeitraum erkennen. Symptome lassen nach oder verschwinden, die Person wirkt in sich kongruenter, kann sich besser selbstregulieren und wird stresstoleranter.

Es gibt auch einen Moment in manchen Behandlungen, dem ich das größte Heilungspotenzial zuschreibe. Manchmal entsteht in einer Behandlung ein besonderer Augenblick tiefer Stille. Es ist, als würde die Zeit still stehen. Die empfangende Person wirkt tief entspannt und in sich geborgen. Als Behandlerin habe ich das Gefühl, dass es nichts mehr zu tun gibt, als wäre eine energetische Reset- Taste aktiviert worden. Dies ist ein sehr friedvoller Moment tiefer Verbundenheit mit sich selbst und gleichzeitiger innerer Weite.

Körperarbeit bietet einen einzigartigen Zugang für Heilung und Entfaltung

In den Neurowissenschaften und im Somatic Experiencing wird die Auffassung vertreten, dass die Physiologie des Körpers die Grundlage für unsere emotionale, geistige und spirituelle Entwicklung bildet. Die Fähigkeit unseres Körpers zur Selbstregulation und Homöostase bildet den „Mutterboden“ auf dem sich Bindungs- und Beziehungsverhalten, geistige und spirituelle Entwicklung vollziehen können. Bewusstsein kann sich nur so weit entfalten, wie der Körper in der Lage ist diese Energie, wie ein Gefäß, zu halten.

Bindungen und Beziehungen können sich nur in dem Maß aufbauen, wie sich das „soziale Nervensystem“ eines Menschen entwickelt hat. Heilung kann nur in dem Rahmen passieren, der von der Physiologie der Person unterstützt wird. Unter diesem Gesichtspunkt wird

deutlich, dass Körperarbeit und die damit möglichen Heilungsprozesse kein Luxusgut, sondern die Arbeit am grundlegenden Entwicklungspotenzial ist.

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