

## Resonanz in der Körpertherapie

von Wilfried Rappenecker

**Mit Resonanz beschreiben wir in der Körpertherapie ein Phänomen, welches sich zwischen Therapeut und Patient entfaltet. Die Achtsamkeit für sich selber und die Präsenz im eigenen Körper auf Seiten des Therapeuten ist eine wichtige Grundlage für Resonanz in einer therapeutischen Situation.**

**Training und Erfahrung ermöglichen es dem Therapeuten, Resonanz zu verstärken. Der Behandler alleine kann Resonanz allerdings nicht entstehen lassen; wesentlich ist dabei die Reaktion des Patienten. Vertrauen ist hier eine wesentliche Ingredienz. Der so entstehende Therapeutische Raum ist mehr und ermöglicht mehr als der Raum zweier Individuen, die nicht in Resonanz miteinander gegangen sind.**

**Resonanz prägt auf die eine oder andere Weise jede zwischenmenschliche Kommunikation. Resonanz ist eine Grundlage für das Gefühl von Gemeinschaft.**

Mit Resonanz beschreiben wir im Shiatsu ein Phänomen, welches sich in jeder therapeutischen Situation zwischen Therapeut und Patient entfaltet, und sich in der Wahrnehmung des Therapeuten und in der Reaktion des Patienten auf die Berührung niederschlägt. Resonanz besteht immer, wenn zwei Menschen sich aufeinander beziehen. In diesem Artikel beschreibe ich die Wirkungen und Voraussetzungen für eine verstärkte oder vertiefte Resonanz, wie sie in der Shiatsu-Behandlung entsteht und bewusst gefördert werden kann.

Besteht eine solche verstärkte Resonanz, so wird die Wirkung von Berührung von den Patienten als körperlich wie seelisch deutlich tiefer reichend beschrieben als wenn keine vertiefte Resonanz besteht. Die Klienten entspannen leichter und tiefer, die Atmung wird tiefer bzw. auch leichter und flacher, Abnahme von Gewebe- und Muskeltonus sind unmittelbar wahrnehmbar, lokale Verspannungen lösen sich.

Die Wahrnehmung des Therapeuten erweitert sich im Zustand verstärkter Resonanz von einer Wahrnehmung der physischen Oberfläche und der oberflächlich sichtbaren physischen Struktur zu einer Wahrnehmung des Körper-Raumes, beispielsweise bei einer Frozen Shoulder, einem verletzten Knie oder bei seelischen Beschwerden.

### **Präsenz des Behandlers im eigenen Körper und die Qualität der Aufmerksamkeit**

Wichtige Voraussetzung für einen Zustand verstärkte Resonanz in diesem Sinne ist, dass die behandelnde Person „bei sich selber ist“. Mit diesen Worten wird ein Zustand beschrieben, in welchem der Therapeut entspannt sich selber und seinen Körper wahrnimmt, während er sich in therapeutischer Interaktion mit dem Patienten befindet. Ein solcher Zustand wird als ruhig und zentriert erlebt - und als angenehm empfunden. Auch der Klient gerät in einen vergleichbaren Zustand u.a. durch die in der Behandlung erfahrene tiefe Entspannung.

Die Achtsamkeit für sich selber und die Präsenz im eigenen Körper ist unverzichtbare Grundlage für die Achtsamkeit des Therapeuten für den Patienten und *dessen Körper-Raum*. Eine solche Achtsamkeit ist

nicht diffus, sondern ausgerichtet und fokussiert. Die faszinierende Kombination aus entspannter Weite und klarer Fokussierung erlaubt es dem Therapeuten auch, nur mit einer solchen fokussierten Aufmerksamkeit konkret zu berühren - zusammen mit der manuellen Berührung; wenn sinnvoll auch anstelle dessen. Eine solche Berührung mit der Aufmerksamkeit ist an jeder beliebigen Stelle des Körpers möglich, sei es an dessen Oberfläche, sei es in der Tiefe des Körper-Raumes.

Interessant ist, dass schon geringe Veränderungen in Position, Gedanken oder mentaler Ausrichtung des Behandlers den zusammen mit dem Klienten gebildeten Resonanzraum z.T. erheblich beeinflussen. Richtet sich die behandelnde Person beispielsweise in der Berührung auf und dehnt sich dabei leicht aus, sind Gelenke wie Schulter- und Handgelenk durchlässig, so erfährt der Klient mehr Freiheit und Leichtigkeit; und er fällt meist in eine tiefere Entspannung. Der Klient erfährt sich in seinem Körper ebenso in der erfahrene Berührung unterschiedlich, je nach dem ob die Behandlerin mit engem Fokus der Aufmerksamkeit an einer Stelle arbeitet, ob diese fokussierte Aufmerksamkeit mit Leichtigkeit und Weite kombiniert ist, oder ob die behandelnde Person an etwas ganz anderes denkt, z.B. an den Einkaufszettel.

Die weite und fokussierte Achtsamkeit kann und muss erlernt und trainiert werden. Es handelt sich um eine Art von Qi Gong-Training. Körperübungen wie Hatha Yoga und Meditation können in einem solchen Training eine entscheidende Rolle spielen. Auch die Behandlungen selber können als effektive Übungsmöglichkeit genutzt werden, in diesen Zustand verstärkter Resonanzfähigkeit zu gelangen.

In den resonanzfähigen Zustand zu gehen, erfordert zu Beginn oft **Mut**. Es erfordert Mut, weil dies ein Sich-Öffnen erfordert, ein Aufgeben eines Teils der Kontrolle darüber, was von mir nach außen dringt, ebenso der Kontrolle dessen, was von außen zu mir vordringt. In einem Resonanzzustand zu sein bedeutet, dass ich mich so zeige, wie ich bin.

## **Therapeutischer Raum**

So wichtig die Fähigkeit zu Resonanz auf Seiten des Therapeuten auch ist - der Behandler alleine kann das Phänomen Resonanz nur in beschränktem Maße auslösen. Wesentlich ist die Reaktion des Klienten. Im Augenblick der Entspannung unter der Behandlung öffnet sich der Klient der Berührung und geht eine - für den Behandler spürbare - Verbindung mit diesem ein. Diese Verbindung ist ein Resonanz-Phänomen und bei Menschen, die mit ihrem eigenen Körper gut vertraut sind, wie beispielsweise Körpertherapeuten, Yoga-Praktizierende, Tänzer oder trainierte Schauspieler, deutlich rascher und stärker wahrnehmbar. Das macht die Arbeit mit solchen Menschen leichter und für die behandelnde Person befriedigender.

In der hier beschriebenen Verbindung entsteht das Gefühl, als teilten sich Therapeut und Patient einen gemeinsamen Raum. Wir nennen an unserem Institut diesen Resonanzraum den **Therapeutischen Raum**. Training und Erfahrung auf Seiten des Behandlers lassen diesen leichter entstehen.

Eine wesentliche Ingredienz des hier beschriebenen Resonanz-Raumes ist Vertrauen. Durch die achtsame Berührung und die entspannte Präsenz des Behandlers kann der Patient entspannen und der Situation wie der Berührung vertrauen. Vertrauen erhöht die Schwingungsfähigkeit des menschlichen Systems und damit die Stärke der Resonanz. Dadurch ermöglicht Vertrauen einen inneren Zustand, in dem Worte und Berührung tiefer wirken und Selbstregulation und Selbstheilung unterstützen. Nach meinem Dafürhalten ist dies ein bedeutsamer Bestandteil einer jeglichen therapeutischen Wirkung

(auch im Rahmen einer schulmedizinischen Intervention wie jeder Allgemeinmediziner weiß) und eine der Grundlagen für den Placebo-Effekt.

Nicht jeder Klient kann sich dem entstehenden Resonanz-Raum sofort öffnen. Beispielsweise bei traumatisierten Menschen kann das Angebot dieses Raumes ggf. auch Furcht und ein Sich Verschließen auslösen. Hier wird die Erfahrung des Therapeuten von großer Bedeutung, um auch in einer solchen Situation einseitig weiter Offenheit und Akzeptanz anzubieten, gleichzeitig das Verschließen des Klienten als einen in diesem Moment notwendigen Akt zu verstehen und zu respektieren.

Im Therapeutischen Raum kommunizieren Therapeut und Patient miteinander. Es werden verbal und vor allem non-verbal Informationen erfassbar, welche über bloße physische Eindrücke hinausgehen und seelische und lebensgeschichtliche Aspekte beinhalten. In aller Regel kann auf Grund seiner Ausbildung und Berufserfahrung der Therapeut diese Informationen bewusst für seine Arbeit mit dem anderen Menschen nutzen. Klienten erhalten im Gegenzug auf Grund der Natur von Resonanz ebenso Informationen über den Therapeuten, sind sich dessen allerdings meistens nicht bewusst. Übertragung und Gegenübertragung sind Phänomene des Therapeutischen (Resonanz-) Raumes.

Der Therapeutische Resonanz-Raum entsteht in vertrauensvollen Behandlungssituationen ganz von selber und ohne bewusstes Dazu-Tun der Beteiligten. Er kann durch die behandelnde Person auf Grund von Training und Erfahrung auch induziert werden. Wichtig hierbei sind geschulte Wahrnehmung, achtsame Vorgehensweise und Respekt für die Integrität des Patienten. Dann entsteht eine therapeutische Situation, die sich fundamental von einer Nicht-Resonanz-Situation unterscheidet.

## **Resonanz im Alltag**

Was ich hier den Therapeutischen Raum genannt habe, findet nach meiner Ansicht und Erfahrung in jeder zwischenmenschlichen Kommunikation statt. Sprache ist nur eines der wesentlichen Vehikel von Kommunikation und beeinflusst und gestaltet zusammen mit Gestik, Mimik und Körpersprache sowie vielen anderen Wegen der Kommunikation den gemeinsamen Raum, den Menschen bilden, so bald sie sich bewusst oder unbewusst aufeinander beziehen.

Ich vermute, dass das gegenseitige Sich Erfahren und Aufeinander Beziehen im Resonanz-Raum auch im Alltag des Menschen eine große, wenn nicht zentrale Rolle spielt, dass sie Grundlage ist für alle wichtigen Entscheidungen und dem Leben die Färbung gibt, die wir im Zusammensein mit anderen Menschen erleben. Resonanz ist eine Grundlage für das Gefühl von Gemeinschaft.

## **Erklärungsversuch**

Beim Versuch, eine Erklärung für die hier beschriebenen Phänomene in der Körperarbeit zu finden, scheint mir in Anlehnung an die Quanten-/Teilchenphysik der Begriff Resonanz sinnvoll zu sein. Resonanz entsteht, wenn zwei schwingungsfähige Körper bzw. Räume sich auf einander beziehen und gegenseitig beeinflussen. Der Mensch als Ganzes (d.h., der menschliche Körper, ggf. einschließlich des den Körper umgebenden Raumes, aber auch seine Gefühle und Gedanken) ist in dieser Vorstellung ein solcher Resonanz-fähiger Raum.

Aus diesem Grund ist in der Körpertherapie ein entspannter aufgerichteter Körper von Bedeutung, der ‚sich zeigt‘ und offen in Resonanz treten kann. Deutliche Anspannungen im Körper des Behandlers (z.B.

in den Schultern, im Nacken oder den Handgelenken) bewirken eine Einschränkung dieses Resonanzraumes.

Schwingungsräume gehen eben umso leichter in Resonanz mit anderen Schwingungsräumen, je weniger die Schwingungsfähigkeit gedämpft wird. Typische Dämpfungsfaktoren im menschlichen Körper sind Anspannung als Folge von Stress, Angst, Ehrgeiz u.a.m. Blendet der Körper bestimmte schmerzhaft Erfahrungen aus und speichert diese Ausblendung dauerhaft ab, so entwickelt er Blockaden auf seelischer wie auf physischer Ebene, welche die Schwingungsfähigkeit des Systems erheblich einschränken können. Das gilt für nahezu alle Menschen, im Besonderen aber z.B. für Menschen mit einer neurotischen Störung bzw. bei posttraumatischen Belastungsstörungen oder Borderline-Persönlichkeiten.

Körpertherapien wie Shiatsu aber auch die Psychotherapie verfolgen das Ziel, solche Blockaden aufzulösen und das Gesamtsystem eines Menschen schwingungsfähiger zu machen. Wird das System des Klienten unter der Therapie schwingungsfähiger, können Lösungen für das aktuelle Problem leichter gefunden werden.

Wilfried Rappenecker 2016