

Shiatsu – Angst, Identität und Energiefeld

Leicht überarbeitete deutsche Version des unter dem Titel 'Shiatsu and the Energetics of Fear' im Shiatsu Society Journal, Ausgabe Autumn 2012, Issue 123 erschienenen Artikels

Angst als Symptom ist in unserer Kultur sehr weit verbreitet. Neben deutlich spürbarer Angst ist sie Teil von Leistungsdruck und fördert in gewissen Sinn 'gutes Funktionieren'. Sie begleitet uns bei Unwägbarkeiten, Herausforderungen und Krisen des Lebens. In der Shiatsu-Praxis begegnet uns Angst z.T. direkt als Anliegen von unseren Klienten ausgesprochen oder auch als untergründige Stimmung, als Spannung, Starre, Unruhe, Schnelligkeit, darin, dass die Menschen sich vor etwas schützen, sich sorgen, als vegetative Probleme ...

Shiatsu ist oft sehr hilfreich, schon weil es einen sicheren Rahmen bietet und mit klaren respektvollen Berührungen, die entspannen und so in einen angstfreien Zustand bringen.

Der energetische Ausdruck und Dynamiken von Angst werden im Zentrum dieses Artikels stehen und wie wir Shiatsu nutzen können, um unsere KlientInnen durch das energetische Feld anzusprechen. Die Erfahrung von Angst ist tief mit unserer Identität verbunden. Je nachdem, wo wir eine Grenze zwischen Ich und Nicht-Ich ziehen, empfinden wir unterschiedliche Aspekte des Seins als bedrohlich.

Jede Angsterfahrung ist individuell; und doch gibt es einige Muster, an denen wir uns orientieren können. Aus der Vielfalt der Shiatsu-Möglichkeiten werden wir hier den Zugang über das energetische Feld in den Vordergrund stellen. Angst ist ein Phänomen, das einen Menschen evtl. aus seiner Verankerung im körperlichen Raum heraus katapultieren kann. Man findet dann in der Berührung einen Körper vor, der sich vielleicht wie unbewohnt anfühlt. Die Flucht aus dem Körper, dem Fühlen und Empfinden kann ein Überlebensmuster aus bedrohlichen Lebenserfahrungen sein. Eine Reihe von psychischen Irritationen haben eine Widerspiegelung in diesen energetischen Feldern. Menschen, die sich z.B. überflutet fühlen von Informationen und Phänomenen, können - oft ohne es zu wissen - stärker im Feinstofflichen zu Hause sein als im Körper verankert.

Sich selbst als ausgedehntes Feld zu erfahren kann in besonderer Weise Fragen nach der eigenen Identität aufwerfen. Das Wahrnehmen und Ansprechen dieser weiteren Räume und ausgedehnteren Körper, eine Einbindung in das Universelle Energiefeld und Verankerung bis ins Körperliche können Integration unterstützen. Das Verständnis von Erfahrungsqualitäten, Potenzialen und Dynamiken der Angst kann über das Shiatsu hinaus im Umgang mit Menschen in Angst hilfreich sein.

Funktionen und Dynamiken von Angst

Es geht hierbei nicht um klinische Diagnosen oder den Namen der Angst, sondern vor allem darum, in welchen Erfahrungs- und Energiewelten Menschen sind, wenn sie Angst haben. Dort zeigt sich das Zusammenspiel von Angst und Identität.

Angst ist eine absolut wichtige natürliche Lebensfunktion, um uns zu unserem Schutz zu alarmieren. Dabei verengt Angst die Wahrnehmung und zwingt uns auf Gefahr zu reagieren. Es werden bei Angst Energiereserven mobilisiert dh es entstehen starke Körperreaktionen, um für Kampf, Flucht, Bewältigung oder Vermeidung die nötigen

Energien zu haben. Angst hat auch soziale Funktionen. Wenn man Angst äußert, führt es dazu, dass andere uns beruhigen, trösten. Jemandem Angst machen ist ein Werkzeug der Macht. Angst bewirkt, dass Menschen sich an gesellschaftliche Erwartungen, Normen, Gesetze anpassen, um dazu zu gehören.

Auch, wenn es von außen gesehen überhaupt keinen angemessenen Anlass gibt für die Angstreaktion, geht es um Kräfte, Reaktionen und Erfahrungen, die existenziell sind: wie die Angst vor Unbekanntem, die Angst zu sterben, verrückt zu werden, vor Trennung und Verlassenheit, vor Minderwertigkeit oder davor zu vertrauen. Diese existenziellen Ängste liegen meist verborgen unter unangenehmen Symptomen und Einschränkungen.

Angst zeigt die Grenze der momentanen Fähigkeit, sich zu organisieren; Erfahrungen können nicht hantiert werden.

Bei der pathologischen Angst sind Angstreaktionen nicht mehr funktional. Die Erwartungsangst, dh die Sorge, dass die Angst mit all ihren Symptomen wieder auftritt, führt zu eingeschränkter Lebensführung und meist emotionalen Folgeproblemen. Menschen ziehen sich zurück, das soziale Leben wird reduziert. Unbefangenheit und Lebensfreude gibt es kaum, der Alltag besteht aus Bewältigung der Angst und wird zur Höchstleistung. Scham, Depression, Verzweiflung nehmen zu, das Selbstwertgefühl nimmt ab ...

Angst bekommt eine Eigendynamik, die die Störung aufrecht erhält - der Kreislauf der Angst. Das bedeutet eine gegenseitige Verstärkung körperlicher (vegetativer) und psychischer Symptome der Angst. Die körperlichen Angst-Äquivalente werden vom Betroffenen als Gefahr wahrgenommen und dies verstärkt das Angstgefühl, welches dann wiederum zu einer Verstärkung der Körpersymptome beiträgt.

Angst ist eine Antwort auf Bedrohung; und die Bedrohung wird in der Regel zunächst als von außen kommend erfahren. Es ist jedoch lernbar, wahrzunehmen, dass die Bedrohung, die ich erfahre, eigentlich meine Innenwelt ist. Und die Kräfte und Qualitäten, die in der Bedrohung enthalten sind, kann ich mir aneignen; in mir entsteht ein Äquivalent an Kraft und Energie, so dass ich der Bedrohung mit gleicher Stärke gegenüber treten kann. Das, was sich für uns bedrohlich anfühlt, muss nicht etwas Negatives sein. Angst vor dem Unbekannten kann auch heißen, uns z.B. vor unserer eigenen Kraft oder vor 'göttlicher Inspiration' so zu fürchten, dass wir uns mit aller Anstrengung dagegen stemmen und lieber im 'Sicheren', in der Enge bleiben, ohne Kontakt mit dem Schöpferischen.

Um diese Erfahrungsdimensionen und die beteiligten Kräfte zu erfassen, kann es im Gespräch mit den KlientInnen sinnvoll sein, nicht nur nach Beschwerden, Diagnose und Auslöser der Angst zu fragen, sondern auch danach, was der Mensch erlebt, was – für ihn – von außen Bedrohliches kommt, welche Qualitäten und Eigenschaften es hat. Im Behandeln kann man sich auf diese Qualitäten und Potenziale beziehen. Die Grenze zwischen dem, was man als innen und außen – Ich und Nicht-ich empfindet, kann sich ändern, somit auch mein Identitätsempfinden. Man kann herausfinden, was gebraucht wird, um der Bedrohung ein Gegenüber zu sein und evtl Angst durchleben zu können.

Angst, Körper und Energie

Der Körper wird im Angsterleben oft als Problem und als Ort der Bedrohung erfahren. Die körperlichen Symptome sind vielfältig und betreffen vor allem das vegetative System. Es können diese Beschwerden sein, mit denen Menschen in unsere Praxis kommen.

Angst 'frisst' Vitalität! Die dauerhafte Mobilisierung von Überlebenskräften schwächt die Energie. Wahrnehmen, denken, erinnern, lernen sind eingeeengt auf Gefahrenrelevantes. Dh Menschen fühlen sich müde, angestrengt, es gibt wenig Kapazitäten für Neugier, für erfreuliche Projekte.

Als Symptome treten bei akuter Angst oft Zittern, Schwitzen, gesteigerte Herzaktivität, gestörte Atmung, Kopfweh auf. Schwindel, ein Empfinden wie bei 'Seekrankheit' ist verbreitet. Es ist wie ein Konflikt zweier Wirklichkeiten – das, was ich sehe und was ich fühle, passen nicht zusammen. Menschen haben weiche Beine, die Beweglichkeit ist blockiert, sie bewegen sich schneller oder langsamer als normal. Auch das Verdauungssystem kann reagieren. Manche empfinden eine Auflösung von Grenzen oder sie verlassen ihren Körper. Darauf werden wir später noch zurück kommen.

Wenn wir im Shiatsu den energetischen Ausdruck erfassen, wie die Energie verteilt ist, wie ausgedehnt sie ist, welche Qualitäten sie hat, wo mehr wo weniger Aktivität ist, zeigen sich verschiedene Muster. Oft geht die Energie nach oben, manchmal ist sie sehr starr, innen gehalten, wie eingefroren. Sie kann auch chaotisch, nervös bewegt, wie nicht gut organisiert und angebunden wirken. Spannungen in den oberen Körperbereichen sind verbreitet, die Atmung ist reduziert, der Herzbereich geschützt. Die Wirbelsäule oder der ganze Rücken können steif sein oder auch sehr schwach. Und manchmal ist der Raum des physischen Körpers ganz still, in seltsamer Weise offen und nachgiebig, aber unbewohnt und die Energie ist im Energiefeld außerhalb der Körpergrenze deutlicher zu spüren.

Angst und Identität

Identität ist das intuitive Wissen über mich. Ein Empfinden von 'Das bin ich. Jenseits der Grenze – das bin ich nicht.'

Wir sind, wofür wir uns halten. Unsere tiefsten und meist unbewussten Überzeugungen geben uns unser Identitätsempfinden. Es ist das vertraute 'Zuhause-Gefühl', um sich sicher zu fühlen. Unsere Überzeugungen zu verändern, bedeutet, unsere Identität zu verändern. Das gehört zu den größten Herausforderungen.

Wie wir uns im Universum definieren, spiegelt sich auch in unseren energetischen Körpern und Grenzen.

Wozu sage ich 'Ich'? Wenn ich mich identifiziere mit 'mein Haus!, mein Auto!, mein Boot!' werde ich das Leben anders erfahren, als wenn ich mich als unbegrenztes Bewusstseinsfeld empfinde.

Angst ist auf Erfahrungsebene verbunden mit Identität. Beschreibungen von Angst-Erfahrungen ähneln Erfahrungswelten, die wir aus spirituellen Traditionen kennen. Ted Kaptchuk hat in einem Seminar berichtet (Information von Dinah John): wenn man von Angsterfahrungen die Symptomatik weg nimmt, erfährt man Weisheit. Transformation geschieht, indem man die Angst durchlebt.

Angst als Signal zu nehmen, sich in Sicherheit zu flüchten, verhindert, dass wir uns mit dem verbinden, was jenseits unserer gewohnten Identitätsgrenze ist. Wenn wir Teile unserer selbst oder auch der äußeren Welten ignorieren, organisieren wir unbewusst Angst – diese Teile bleiben dann unbekannt. Wir beharren auf einer zu kleinen Identität. Und wenn wir Glück haben, klopfen die ignorierten Teile vehement an unsere Tür. Dh bei Angst zeigt sich uns etwas, zu dem wir nicht oder noch nicht Ich sagen können, etwas, das wir als fremd empfinden, es ausgrenzen und deshalb als bedrohlich empfinden.

Im Shiatsu können wir uns und unsere Berührungen so ausrichten, dass wir Menschen in ihrer Identitätsdefinition unterstützen, ihnen eine Erweiterung anbieten über das Feld oder durch Integration nicht integrierter Aspekte oder indem wir die Identitätsdefinition gerade offen lassen.

Grundideen für die Behandlung

Wie können wir mit Shiatsu auf Menschen und ihre energetischen Muster eingehen, wenn sie Angst haben?

Zunächst einige grundsätzliche Ideen:

Vermeiden löst Angst nicht. Dh es ist förderlich für die Angstbewältigung, sich mit dem Bedrohlichen zu befassen. Das geht nicht in jedem Moment. Als Vorbereitung, um sich der Angst zu stellen, ist der Aufbau von Vertrauen in den eigenen Körper und in eine unterstützende Umgebung hilfreich. Da sind die offenen und respektvollen Berührungen des Shiatsu oft sehr vertrauenfördernd. Schon allein der Grundkontakt vermittelt dem Menschen, gesehen und angenommen zu sein.

Die Shiatsu-Berührungen können Menschen wieder in ihrem Körper verankern und mit dem kosmischen Ki verbinden. Die vegetativen Angstreaktionen, die selbst auch wieder beängstigend sind, beruhigen sich oft recht schnell durch das volle und tiefe Lehnen, das den ganzen vitalen Körperraum und die Einbindung ins Sein anspricht.

Individuelle und Seins-Qualitäten ansprechen

Der Fokus betroffener Menschen liegt auf den Angstphänomenen. Wir können sie an ihren Problemen vorbei in ihren Potenzialen und ihrer Vollkommenheit erreichen. Was sehen und spüren wir, was an Positivem schon da ist? Im Berühren können wir energetisch vermitteln: "Du bist in Ordnung". Welche Potenziale sehen wir im körperlichen Ausdruck, in der energetischen Ausstrahlung, in Seelen- und Seinsqualitäten?

Aus dem Lebens- und Energiekontext unseres Klienten bekommen wir vielleicht Ahnungen von Transformationsprozessen, die von Angst begleitet sind. In welchem Zustand auch immer der Mensch ist – wir können ihn jederzeit in seiner Vollkommenheit sehen. Darauf können wir uns in der Behandlung beziehen. Wir können uns auch führen lassen von den Zugängen, die die Energie der Person uns zeigt.

Energetische Muster integrieren

In der Kontaktaufnahme und Diagnose können bestimmte energetische Aspekte mit uns kommunizieren. Wo erscheinen energetische Qualitäten nicht integriert zu sein? Zeigen

sich auffällige individuelle Muster? Z.B. wie und wo im Körper und der Energie finden sich z.B. chaotische nervöse Energie, Enge, Vitalität, Gehaltensein, Grenzen, Instabilität? Wie ist die Einbindung in die körperlichen Energien? Und die Verbindung mit den feinstofflichen Körpern? Wieviel Austausch, Verbindung, Raum, Erdung, Zentrierung nehmen wir über die Shins wahr?

Diese Beobachtungen können wir als roten Faden während der Behandlung nutzen und durch unser Shiatsu Integration unterstützen, Lebendigkeit, Zentrierung, Wandel, Einssein usw fördern. - Je mehr wir dabei den Menschen in dem anschauen, was gut und ganz ist, desto weniger kommen Empfindungen von Unzulänglichkeit oder Getrenntheit ins Schwingen.

Auf energetische Muster einzugehen, die einzelne Aspekte zeigen, kann sehr befreiend und integrierend sein. ZB wenn jemand nach langer Zeit endlich einmal frei atmen kann oder wenn jemand wieder ein positives lebendiges Gefühl für seinen Körper empfinden kann, wo sonst nur Starre und Enge wohnten.

Dazu gäbe es noch einiges mehr zu schreiben – vielleicht in einem weiteren Artikel. Hier sollen aber noch Zugänge über das Energiefeld vorgestellt werden.

Energetisches Feld

Was ist das energetische Feld? Es ist Energie, die sich über unseren physischen Körper hinaus ausdehnt - in unterschiedlichen Frequenzen und Qualitäten. Es beheimatet verschiedene feinstoffliche Körper. Und es ist Teil von uns Menschen. In dem Feld ist ein Energiereservoir, das wir nutzen können, wenn die Grenzen zu diesen Körpern durchlässig sind. Wir finden dort auch energetische Muster, die mit unseren Überzeugungen und seelischen Themen korrespondieren. Diese feinstofflichen Körper sind Brücken zum Einssein. „Die Seele ist ein Feld“ sagt Mathew Fox.

Wenn jemand im Körper nicht präsent wirkt, bekommt man unter Umständen im Feld einen deutlicheren Kontakt. Wir würden dann unser Bo Shin, Setsu Shin und das Scannen auf das Energiefeld ausweiten. Und wir spüren oder ahnen diese Energiequalitäten, lassen das auf uns wirken, was sich uns zeigt, wenn wir uns auf das Feld ausrichten. Oder wir gehen mit unserer Wahrnehmung durch die verschiedenen 'Schichten' von Energie, der Energie des physischen Körpers, der körpernahen Energie und weiter nach außen. Wir können auch mit einer ganz durchlässigen Hand durch das Feld gehen, um über das Tastempfinden Auffälligkeiten und Unterschiede wahrzunehmen. Die Haradiagnose kann auch in der Ausrichtung auf das Feld durchgeführt werden.

Das generelle Ziel für die Behandlung ist die Integration bis in den physischen Körper hinein. Wenn wir beim Behandeln das Energiefeld einbeziehen wollen, sollte die Berührung so durchlässig sein, dass der Kontakt zum Feld offen ist und sich sowohl auf den Raum des physischen Körpers als auch auf das Feld beziehen. Die Tiefe des Behandeln ist so nach innen und nach außen ausbalanciert, so dass kein Aspekt dominant ist. Auf diese Weise – mit einer expansiven Ausrichtung und Verankerung unserer Energie und einer durchlässigen Berührung, können wir auch beim tiefen Arbeiten den Kontakt mit dem Energiefeld beibehalten. Das tiefe Arbeiten ist oft sehr wichtig, damit die Energie sich verankern kann

Genau wie sonst, wenn wir auf eine Wahrnehmung oder ein Behandlungsthema bezogen arbeiten, wählen wir auch hier Zugänge über Tsubos, Tempo, äußere Techniken, innere

Techniken wie zB Meridianfunktionen, um mit den energetischen Qualitäten und Mustern im Feld zu kommunizieren. Wir können so auch die Zugänge finden, die helfen Präsenz im Feld wieder mit der körperlichen Lebendigkeit zu verbinden.

Generelle Hinweise zu Shiatsu mit Menschen in Angst

Shiatsu hat eine große Wirksamkeit bei Angst-Symptomen. Dabei sollte man nicht vergessen, die Grenzen der eigenen Kompetenzen zu berücksichtigen und bei stärkeren Ängsten, auf jeden Fall aber bei Suizidalität die KlientInnen an ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen zu verweisen bzw. in Zusammenarbeit mit ihnen zu arbeiten. Wenn die Thematik oder die Energie des Klienten die Organisationsfähigkeit unserer eigenen Systeme übersteigt und generell für die Begleitung von Menschen mit starken Ängsten, ist Supervision sehr zu empfehlen.

Angst 'steckt an'. Wenn entsprechende KlientInnen zum Shiatsu kommen, braucht es meist besondere Achtsamkeit für einen selbst, um die eigene Verankerung gut zu pflegen und Lebendigkeit und Freiheit der eigenen Energie zu bewahren – schon für die erste Begegnung und das Vorgespräch. Während des Behandeln sollte der wache Bezug zu sich selbst und die eigene Energie ständig erneuert werden, um wahrnehmen zu können, wenn man selbst in Spannung gerät, die Atmung flach wird usw. Atmen, zu sich kommen, sich lösen haben dann Vorrang.

Bei Menschen in Angst sind oft das Denken und Sprechen beschleunigt oder auch verlangsamt. Zusammen mit der emotionalen Ladung kann es wie ein Sog auf uns wirken, auf die Geschwindigkeit einzusteigen. Wir sollten im eigenen Rhythmus frei bleiben oder wieder werden und auch bewusst entschleunigen.

Die Erfahrungsrealitäten von Menschen in Angst mögen uns unter Umständen völlig irrational erscheinen. Menschen sind irrationale Wesen! Diese Erfahrungen sind wichtig als Erfahrungen anzuerkennen, nicht als faktische Realitäten. Auch hier brauchen wir in der Begleitung unsere Freiheit für unsere eigenständigen Wahrnehmungen und Einschätzungen.

Dieser Artikel ist aus dem Webinar im Rahmen des 1. Internationalen Shiatsu Online Kongresses (ISCO) 2012 entstanden. Die Aufzeichnung des webinars mit zusätzlichem Material steht bis zum 2. Kongress kostenlos unter www.shiatuspace.net zur Verfügung.

Brigitte Ladwig ist Gründungsmitglied und erfahrene Lehrerin des ESI und hat über 20 Jahre das Institut in Münster, Deutschland, geleitet. Sie unterrichtet in mehreren Ländern vor allem für Diplomierte ein vielfältiges Spektrum von Spezialthemen und hat basierend auf Pauline Sasaki's letzten Forschungen die Multidimensionale Shiatsu Energiearbeit entwickelt. Sie ist Psychotherapeutin, spezialisiert auf Körperarbeit, tiefenpsychologische, transpersonale und spirituelle Psychotherapie und verknüpft auch diesen Erfahrungsschatz mit den Potenzialen von Shiatsu. Klangtherapie und Qigong sind weitere Aspekte ihrer Arbeit und sie ist Autorin zweier Shiatsu-DVDs und mehrerer Fachartikel.