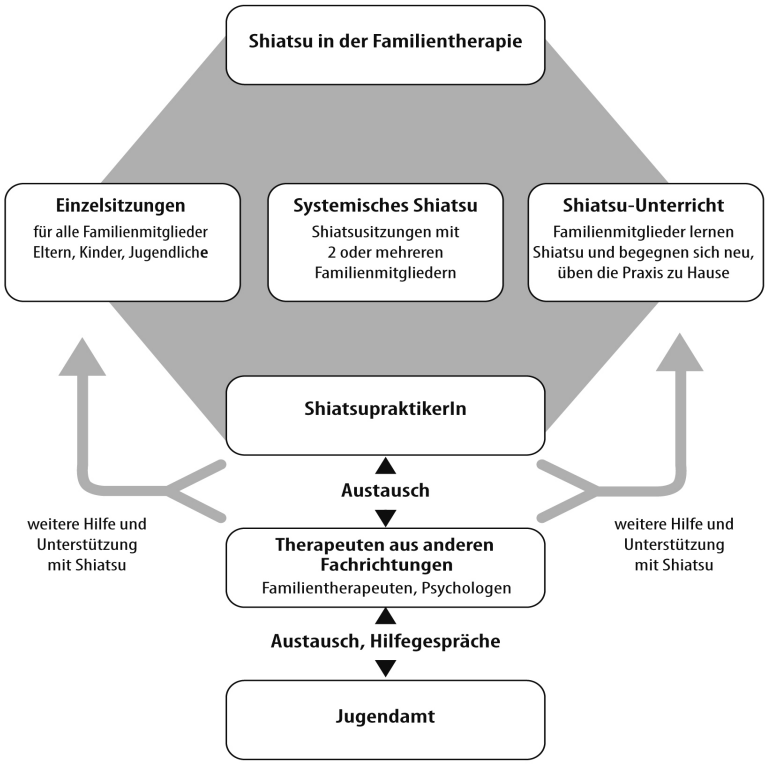
Shiatsu in der Familientherapie

Die Möglichkeit Shiatsu als Baustein in die Familientherapie einzubauen hat mich sofort begeistert, denn die ausgleichende Wirkung des Shiatsu für die einzelne Person, hat natürlich auch Auswirkung auf das ganze Familiensystem. Ich praktiziere nun bereits seit drei Jahren in einem Team mit anderen Therapeuten in der Familientherapie.

Shiatsu ist eine Methode, um Familien in ein neues Gleichgewicht zu verhelfen, alte festgefahrene Muster zu lösen, neue Begegnungen zu ermöglichen und mehr Verständnis und Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln.

Shiatsu bietet der Familientherapie die folgenden drei Varianten zur Unterstützung für ein ausgewogenes Miteinander.



.

1. Variante:

Einzelsitzungen
Shiatsu für alle Familienmitglieder (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)

2. Variante:

Systemisches Shiatsu
Shiatsu mit zwei oder mehr Familienmitgliedern gleichzeitig.

3. Variante:

Shiatsu erlernen
Familienmitglieder lernen Shiatsu und dessen Wirkungsweise miteinander, um sich neu zu begegnen.

1. Einzelsitzungen in der Familientherapie

Einzelne Familienmitglieder kommen zur Shiatsu-Sitzung und können die ausgleichende Wirkungsweise von Shiatsubehandlungen erfahren. Durch die tief wirkende, achtsame, präsente Berührung der typischen Art des Shiatsu, kann Stress, der schon lange in den Personen wirkt, sich langsam auflösen. Ein ruhiger und entspannter innerer Zustand stellt sich ein, der vielleicht seit langem nicht erfahren wurde.
Alte energetische Muster, die mit Emotionen und Gedankenmustern verbunden sind, können sich lösen und eine neue Sicht und neue Handlungsmöglichkeiten stellen sich für den Einzelnen ein.
Die unterschiedlichen Altersstufen der Familienmitglieder und deren Bedürfnisse sollten von der ShiatsupraktikerIn berücksichtigt werden. Kleinere Kinder sind meistens mit einem Elternteil im Raum oder der betreuenden Therapeutin.

2. Systemische Familiensitzungen - wie geht das?

Bei einer systemischen Familiensitzung befinden sich mehrere Personen der Familie im Raum und nehmen gleichzeitig an der Shiatsusitzung teil.

Es gibt mehrere Möglichkeiten: diese ergeben sich daraus, wer aus dem Familiensystem als erstes offen ist, berührt zu werden.

Alles ist miteinander Verbunden

In Familiensystemen ist alles miteinander verbunden. Energetische Felder, die den Menschen durchdringen, sind geprägt durch deren Lebensgeschichte. Diese energetischen Muster entstehen durch Gedanken und Emotionen, diese spiegeln sich in den Meridianen wider.
Je nachdem, wie diese energetischen Muster geprägt sind, erfährt der Mensch die Welt. Dazu kommt, dass der Mensch wiederum andere prägt, z.B. Eltern ihre Kinder. In einem Familiensystem sind diese energetischen Felder eines jeden Mitglieds miteinander verbunden. Das heißt, die Energie der Muster von Emotionen und Gedanken sind mit anderen energetisch verbunden, ohne dass die Personen dieses wahrscheinlich bewusst wahrnehmen. Durch die Shiatsuberührung werden diese energetischen Muster teilweise gelöst, so dass der Mensch sich neu fühlt und die anderen Familienmitglieder anders wahrnehmen kann. Immer wiederkehrende emotionale Konflikte können sich leichter auflösen und neue Wege miteinander sind möglich.

Fallbeispiel 1:

Mutter und Kind kommen zur Familiensitzung. Die Mutter ist überfordert mit ihrer Lebenssituation (Trennung), das Kind zeigt viel Unruhe und auch Angst.
Durch einfache Worte erkläre ich der Mutter wie Shiatsu wirkt. Dem Kind erkläre ich, dass wir ein Spiel spielen und es mitmachen kann. Das Kind will nicht und zeigt Angst. Mit welcher Person ich zuerst in Kontakt komme, sagt mir der Moment und das stille Feld der Präsenz. Nichts kann vorausgeplant werden.
In diesem Beispiel ist die Mutter bereit und ich gehe in Kontakt mit dem Blasenmeridian, spüre die Schwingung der Angst und der Erschöpfung. Durch die Berührung verändert sich die energetische Ausstrahlung der Mutter nach kurzer Zeit, sie beginnt sich zu entspannen und fängt an ruhig und tief zu atmen. Ich bemerke, dass die Veränderung der Mutter auf das Kind wirkt, es wird ruhiger und bindet sich energetisch an die Mutter und an die Shiatsusitzung an. Im richtigen Moment lade ich das Kind ein, auf das Futon zu kommen. Es kommt sofort, hat keine Angst mehr und legt sich zu der Mutter, die sich immer mehr entspannt.
Ich wende mich dem Kind spielerisch zu und gehe mit ihm in Kontakt. Beide kommen aus ihrem energetischen Schwingungsmuster heraus, das sie miteinander verbunden hat. Es stellt sich eine neue Bindung und Begegnung zwischen beiden ein, die für sich wirkt. Ich gehe wieder zur Mutter und auch

wieder zum Kind. In diesem Beispiel entsteht wieder Nähe zwischen Mutter und Kind, es kommen beide wieder in Kontakt, sie fühlen sich und kuscheln sich aneinander. Das Kind sieht völlig verändert aus, ist entspannt und ruhig. Eine nährende Bindung hat sich hergestellt, in dem bei beiden ein emotionales Muster, das sich gegenseitig bedingt hat, aufgelöst ist. Diese neue Bindung gibt dem Kind und der Mutter neue Sicherheit miteinander.

Fallbeispiel 2:

4 Familienmitglieder: Vater, Mutter und 2 Kinder. Was sich in der Familie zeigt, ist, dass die Kinder keine Grenzen einhalten können. Beide Elternteile sind überfordert. Der Augenblick ergibt, dass die Mutter sich zuerst hinlegt, die anderen Familienmitglieder schauen zu. Während ich die Mutter berühre, werden die Kinder unruhig, der Vater versucht sie zu regulieren, was ihm nicht gut gelingt, er wird von den Kindern ignoriert. Die Mutter ist Kyo angestrengt und nimmt die Berührung tief auf. Nach einer Weile möchte das jüngere Kind mit auf das Futon und legt sich neben die Mutter. Ich gehe zu dem Kind und fange mit dem Rücken an. Er braucht extrem viel Gewicht und bindet sich an die Berührung an, nach kurzer Zeit schläft er tief ein. Die Mutter sieht inzwischen sehr entspannt aus. Mutter und Kind liegen entspannt nebeneinander. Jetzt kommt der Vater dazu und legt sich neben das Kind, das jetzt zwischen den Eltern liegt. Ich gehe zu dem Vater: Er hat ein sehr stark zurückgenommenes Holzelement und auch eine Stressschwingung im Blasenmeridian. Nach kurzer Zeit entspannt auch sein Energiesystem sich und er atmet tief durch. Alle drei liegen so zusammen auf dem Futon miteinander in einem ruhigen Schwingungsfeld. Ich lasse sie liegen. Der ältere Bruder hat ein Buch in dem er jetzt liest, es geht ihm gut. Ich frage ihn, ob er auch auf das Futon kommen möchte. Er sagt mir, dass er gerne mal in Ruhe lesen möchte. Es ist ruhig im Raum. Ich ziehe mich zurück und bin still.
Nach einer Weile steht die Mutter auf und ich bitte den Vater seinen Sohn, der noch tief schläft zu wecken. Der Sohn kuschelt sich an den Vater, sie bleiben liegen. Der Vater nimmt den Sohn mit hoch und hält ihn im Arm. Die Mutter steht auch auf und umarmt Vater und Sohn. Auf einmal steht der zweite Sohn auf, legt sein Buch zur Seite und reiht sich bei den anderen ein, indem er alle mitumarmt. So ist das End-Bild: alle umarmen sich nach der Shiatsu-Sitzung. Verschiedene energetische Muster haben sich gelöst und es konnte ein anderes Zusammensein erfahren werden.

3. Familienmitglieder lernen miteinander Shiatsu

Dieser Baustein in der Familientherapie ermöglicht, dass Familienmitglieder sinnvolle Shiatsu-Einheiten lernen und miteinander praktizieren.
Wie das Shiatsu miteinander erlernt wird, ob Eltern miteinander oder Eltern mit ihren Kindern, entscheidet die Situation der Familie und die Offenheit der Familienmitglieder.
Durch das Praktizieren von Shiatsu miteinander, lernen die Familienmitglieder respektvolles, achtsames berühren und aufeinander einzugehen. Dieses wirkt sich auf das Miteinander im täglichen Leben aus.
Achtsamkeit im Kontakt mit sich selbst und anderen, Ruhe und Präsenz, ermöglichen eine neue Begegnung - die wirkt.

Zusammenarbeit mit TherapeutInnen aus anderen Fachrichtungen

In der ersten Shiatsu-Sitzung für die Familie ist meistens die betreuende TherapeutIn mit im Raum und begleitet die Sitzung als stille BeobachterIn. Nach jeder Sitzung findet ein Gespräch statt, in dem die aus der Shiatsusitzung wichtigen Erkenntnisse darstellt werden.
Die weitere Hilfeplanung mit Shiatsu wird besprochen.

Präsenz im Shiatsu - was ist damit gemeint?

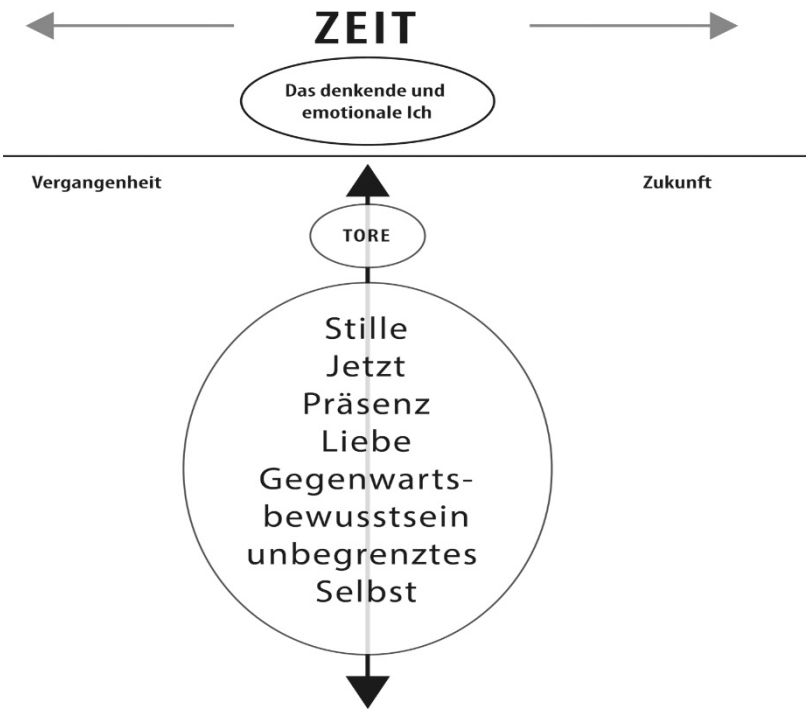
Präsenz ist der Bewusstseinszustand der Gegenwart, ein stilles Sein ohne eigene Verbundenheit mit Gedanken und Vorstellungen.

Das Bewusstsein aus der die Berührung stattfindet, hat starken Einfluss auf die Transformation der zum größten Teil sehr alten, eingeschlossenen Emotionen. Präsenz und Stille sind wie ein Licht, das durch die Berührung wirkt und die alten Emotionen (und die damit verbundenen Kyo-Jitsu Muster) transformieren. Wenn das geschieht, nehmen die Familienmitglieder sich wieder anders wahr.
Transformiert eine alte Emotion (nach Eckhart Tolle: Schmerzkörper) kann es Einfluss auf das ganze Familiensystem haben. Sogar über Generationen weitergetragene Muster können eine Auflösung erfahren und somit Freiraum schaffen.

Wege in die Präsenz und Stille des Jetzt

Wie kann ich in meiner Berührung präsent bleiben und aus der Gegenwartspräsenz berühren?

Der Lehrer Eckhart Tolle hat Tore beschrieben, die in die Präsenz des Jetzt führen.
Das denkende emotionale Ich existiert von der Geburt bis zum Tod auf der horizontalen Ebene. Diese ist verbunden mit der Zeit: Vergangenheit und Zukunft. Die vertikale Ebene ist der Zugang zum JETZT und somit zur Präsenz oder auch Gegenwartsbewusstsein. Die Tore sind für jeden Menschen offen, unabhängig was in diesem Moment geschieht oder geschehen ist.



Das Tor der Atmung

Atem ist Leben. Der Atem begleitet uns ein Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Schon immer war das Verbinden mit der Atmung ein Weg in die Meditation - ein Weg in die tiefere und weitere Bewusstseinsebene.
Der Atem spiegelt uns, wo wir uns innerlich befinden. Die Qualität einer Berührung hängt davon ab, aus welchem Bewusstsein der Kontakt entsteht.
Der Atem ist ein Weg, um uns in einen wachen Raum der Präsenz zu führen. Wenn ich den Atem spüre und ich dadurch in meinem Hara verankert bin, breitet sich eine mühelose Präsenz aus, die dann in die Berührung fließt.
Präsenz, die durch das innere Verbundensein mit der Atmung entsteht, führt die ShiatsupraktikerIn in den Körper, in das Hara und verhindert das Abschweifen in Gedanken. Dem Verstand wird Energie entzogen, die Qualität der Berührung verändert sich, GeberIn und EmpfängerIn treffen sich in einem stillen Raum. Die Seele wird berührt.

Das Tor des inneren Körpers

Den ganzen Körper von innen zu fühlen, führt zu einer Verankerung im Jetzt, so dass die Gegenwartspräsenz in die Berührung fließt.
Um in diesen inneren Kontakt zu kommen, ist es für die ShiatupraktikerIn eine gute Unterstützung die Körperreise durchzuführen.
Hier ist sie:
Lege dich hin oder sitze bequem, schließe die Augen und fühle dich durch deinen inneren Körper. Richte deine bewusste Aufmerksamkeit von innen auf die Füße, Beine, Rücken, Hara, Brustkorb, Hals, Kopf und Gesicht. Fühle den inneren Körper und die Lebensenergie so intensiv wie du kannst. Lasse deine Aufmerksamkeit noch ein paar Mal wie eine Welle von den Füßen zum Kopf und wieder zu den Füßen laufen, fühle den inneren Körper als ganzes Feld für ein paar Minuten. Bleibe mit dieser inneren Verankerung im ganzen inneren Körper. Der innere Körper ist eine Erweiterung des Gefühls „im Hara sein“.

Das Tor des Annehmens

Jeden Menschen der zum Shiatsu kommt so anzunehmen wie er oder sie ist, öffnet das Tor zur Präsenz. Denn jeglicher Widerstand gegen das was ist, aktiviert den Verstand. Die Annahme dessen was ist jedoch, gibt die Möglichkeit wirklich mit dem Menschen in seinem Sosein bedingungslos in Kontakt zu gehen.

Das Tor der Stille

Auf die Stille zu lauschen während der Shiatsusitzung öffnet den Raum zur inneren Stille. Der Verstand wird ruhig. Das Tor öffnet sich. Aus der Stille kommen auch die Impulse für die Berührung zum Wohle des Menschen. Wer auf die Stille achtet wird selber innerlich still. Das Eine bedingt das Andere. Stille außen, Stille innen.

Die Bedeutung des Kreuzgangs für Shiatsu in der Familientherapie

Diese Form der Berührung und Bewegung, die durch die Verbindung mit dem Kreuzgang geschieht, ermöglicht eine Berührungspräsenz und gibt dadurch ein ständiges Gefühl der Sicherheit, sodass Schmerzen (körperlich und emotional) besser angenommen werden können und sich auch leichter auflösen. Die Berührung hat eine Weichheit und Tiefe zugleich.

Für die gebende Person ermöglicht diese Art der Bewegung einen entspannten freien Rücken und einen ruhigen tiefen Atem. Es tritt dadurch keine Müdigkeit auf, und der Schulterraum bleibt entspannt. Durch die ständige Überkreuzbewegung der Körperachsen wird ein Ausgleich der Gehirnhälften unterstützt, der eine ganzheitliche Wahrnehmung ermöglicht.
Zusammengefasst könnte gesagt werden:
Die Praxis der Mutter-/Botschafterachse gibt mehr Kontinuität und Sicherheit im Kontakt – sowohl für den Empfänger als auch für den Geber.

Fazit

Die Integration von Shiatsu als Baustein in der Familientherapie hat sich sehr gut bewährt und unterstützt Familiensysteme in ihrem Miteinander.

Britta Oßenbrüggen, Dipl.-Sozialpädagogin,Yoga und Kinderyoga -Lehrerin
Shiatsu-Lehrerin (GSD)