

Heilung als Transformationsreise

Prozesszentriertes Arbeiten mit Shiatsu und Seelenzentriertem Coaching

Ria Seewer

Shiatsu und Gespräch sind für mich in den letzten Jahren zu einer Einheit verschmolzen, beide bereichern und ergänzen einander im Dienste der individuellen Prozesse der Klienten. Das Thema eines Klienten spiegelt sich im Körper und wird mit Shiatsu vielschichtig berührbar und erfahrbar. Im Gespräch erhält der Klient Raum, sein Erfahren zu benennen und tiefer zu erforschen. Seine Reise nach innen wird bewusster und klarer. Die Berührung des Shiatsu ermutigt, das, was ist, anzunehmen und es wirken zu lassen. Über Worte können die eigene Wahrnehmung und die inneren und äusseren Schritte gewürdigt und gefeiert werden. Durch die Berührung des Shiatsu kann der Klient diese Anerkennung an sich wirken lassen und damit sein. Mit Worten kann er die Essenz des Erfahrenen zusammenfassen, im Bewusstsein tiefer integrieren und mit gezielten Handlungsschritten in den Alltag transferieren.

Das Seelenzentrierte Coaching eignet sich aus meiner Sicht besonders als Ergänzung und Vertiefung des Shiatsu im Sinne der prozesszentrierten Arbeit als KomplementärTherapeutIn. Die 1-jährige Ausbildung erlebte ich als kompakt, tief, klar, einfach integrierbar in der Shiatsu-Praxis und tief bereichernd sowohl für meine persönliche als auch meine berufliche Entwicklung.

Was ist Seelenzentriertes Coaching?

Das Seelenzentrierte Coaching (SZCoaching) kombiniert die neusten, weltweit erfolgreich angewandten Coaching-Techniken mit der uralten Weisheit der vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde und deren Entsprechung im Erfahren – die Faszination des Neuen, der Reichtum der Gefühle, die Tiefe der Seele und die Kraft des Umsetzens. Seelenzentriertes Coaching unterstützt Menschen darin, Antworten, Ideen und Ressourcen aus sich zu entwickeln, um ihre wahren Träume und Ziele im Leben zu erkennen und im Alltag zu verwirklichen.

Prozesszentriertes Arbeiten mit Shiatsu und Seelenzentriertem Coaching

Der folgende Ausschnitt aus der Fallstudie im Rahmen der Passerelle zur KomplementärTherapie zeigt konkret, wie ich die Techniken des SZCoaching in meine Shiatsu-Praxis integriere. Diese Form der prozesszentrierten Arbeit entspricht der komplementärtherapeutischen Arbeitsweise.

Die Klientin kommt wegen einem Bandscheibenvorfall mit starken Schmerzen, Alltagseinschränkungen und Schlafmangel zu mir; seit Monaten schläft sie wegen der Schmerzen nur zwei bis drei Stunden am Stück. Sie wirkt auf mich energetisch sehr lichtvoll, aber auch dünn, zart, fast zerbrechlich. Emotional wirkt sie schwer und verzweifelt. Ich lade die Klientin ein, sich hinzulegen und sich auf eine Reise mit Körper und Seele einzulassen. Ich unterstütze sie, ihren Körper wahrzunehmen. Sie beschreibt ein graues Ganzkörperbild mit dunklen Flecken im Bereich der grössten Schmerzen im tiefen Rücken. Ich berühre diesen Bereich sanft. Ich frage sie,

welche Ressourcen sie bisher am meisten unterstützt haben. Sie antwortet, die Verbindung zur Natur. Ich ermuntere sie, ihre Verbindung zur Natur zu fühlen und sich weiter auf den dunklen Fleck einzulassen. Ich lasse sie die Gefühle weiter vertiefen und den Schmerz zulassen, auch seelisch, und frage, welches Bild ihr dazu komme. Sie beschreibt daraufhin ein krankes Reh, das sich einen Ort im Wald sucht, um zu sterben. Ich lade sie ein, in diesem Erfahren zu bleiben und gleichzeitig den Wald wahrzunehmen, den sie als unterstützend empfindet. Die Klientin lässt die Gefühle fließen und kann gleichzeitig die Unterstützung der Natur wahrnehmen. Das Reh findet seinen Platz im Wald und legt sich zum Sterben hin. Ich ermutige die Klientin, auch diese Gefühle zuzulassen und wiederum gleichzeitig die Unterstützung zu fühlen. Die Klientin lässt sich tief darauf ein. Ich halte noch immer die dunkle Stelle am Rücken, nehme die energetischen Muster Kyo und Jitsu wahr, nehme den verletzten, sterbenden Anteil wahr, die damit verbundenen Gefühle und körperlichen Blockaden. Ich nehme ihre Ressourcen wahr, ihr Licht, ihre Kraft und ihre Ein-

gebundenheit in die Natur. Ich spüre ein langsames Loslassen der schmerzhaften Verkrampfung. Die Klientin sagt, es werde leichter im Reh. Es fange an, sich zu erholen. Ich frage, was dem Reh denn gut tun würde? Sie sagt, die liebevolle Unterstützung der Natur, das Getragen-sein vom Boden. Ich fordere sie auf, die Unterstützung und das Getragen-sein weiter zu fühlen, zu vertiefen und zu geniessen. Ich behandle gleichzeitig den Blasen-Meridian und nehme weiterhin den verletzten Teil sowie die Ressourcen wahr. Nach einer Weile sagt die Klientin, das Reh werde lebendiger und wacher, es mache erste Bewegungen. Die Körperwahrnehmung habe sich ebenfalls verändert, sie fühle nun einen lichtvollen Bereich entlang der Wirbelsäule. Ich nehme einen besseren Fluss in der Vertikalen bis zum Becken wahr und unterstütze den Fluss weiter in die Beine. Ich behandle die wichtigsten Kyo-Bereiche. Zum Schluss arbeite ich mit der Intention, das leichtere, lebendigere, entspanntere Gefühl auf die Dura Mater zu integrieren. Auf dieser Ebene nehme ich tiefen Schock und Erstarrung wahr, in die durch die Berührung erste Entspannungszeichen einkehren.

Nach ein paar weiteren Sitzungen findet die folgende statt:

Als erstes frage ich die Klientin nach ihrem Wunsch für die heutige Sitzung. Sie lacht und sagt, ich solle sie heilen. Ich lache auch, wir lachen zusammen und gleichzeitig sage ich mitfühlend: «Ja, es wäre schön, wenn du jetzt einfach geheilt wärst.» Damit widme ich dem Anteil von ihr Mitgefühl, der ungeduldig ist und alles einfach «wegmachen» möchte. Erst würdigen wir die bisherigen Verbesserungen durch den Insel-Prozess – der Rücken ist weicher, beweglicher, die Ausstrahlungen ins Bein sind kaum mehr vorhanden und emotional hat sie mehr Vertrauen und Zuversicht gefasst. Wir geben so dem Gefühl Raum, dass es vorwärts geht. Dann thematisieren wir den extremen Zustandswechsel vom Vortag von einem verbundenen Zustand nach einer Osteopathie-Behandlung in einen total gelähmten Zustand. Ich lade die Klientin ein, diesen Wechsel tiefer zu erforschen,

da darin viel Lernpotential steckt. Die Klientin ist einverstanden. Ich lasse sie die Veränderungen beim Übergang der Ressource in die Lähmung gedanklich, gefühlsmässig und körperlich genau wahrnehmen und beschreiben: Erst taucht ein Körpersymptom auf und der Bauch bläht sich. Es folgen Gedanken eines inneren Kritikers – «Jetzt kommt es wieder. Das geht nie weg mit nur ein paar Bildern, eine so schwere Erkrankung braucht mehr, stärkere Therapie.» – dann folgt Entmutigung und dann fällt sie auf körperlicher und energetischer Ebene in sich zusammen. Ausserdem zeigen sich typische Spannungen in Rücken und Becken sowie Leere im Solarplexus.

Ich lasse die Wahrnehmungen des Kritikers aus der Perspektive der Ressource überprüfen. Die Klientin glaubt jedoch noch immer «eher» dem Kritiker. Dieser fordere Beweise, dass Gedanken und Bilder tatsächlich so stark auf die körperliche Ebene wirken könnten, dass sie eine so tiefe Erkrankung positiv verändern könnten. Ich lasse die Klientin nochmals die Wirkung der Gedanken auf allen Ebenen tiefer erfahren und beschreiben und führe sie in eine positive Spirale nach dem gleichen Körpersymptom: Wie könnte sie anders auf das Symptom reagieren? Der Bauch kann am Vertrauensraum anlehnen, gestützt von der Kraft von unten. Wiederum erforschen wir die Folgen dieses Bildes auf Gefühle und Körper.

Daraufhin lasse ich die Klientin zusammenfassen, was sie aus der Erfahrung dieser zwei Betrachtungsweisen mitnimmt und wie sie in Zukunft anders mit der Kritiker-Stimme umgehen kann. Die Klientin wird sich bewusst, dass sie verschiedene Perspektiven einnehmen kann. Sie kann dem Kritiker Kraft geben oder aber sich aus ihrer Ganzheit heraus erleben. Sie beschliesst für sich, nicht jedes einzelne Symptom zu beurteilen und daraus Erfolg und Misserfolg abzuleiten.

Zur Integration dieses intensiven Gesprächs behandle ich ihre Mitte, das Hara. Ich wähle diesen Bereich, da er am wenigsten mit dem Rest des Körpers in Verbindung und in Kommunikation ist. Ich mache eine tiefe Hara-Behandlung unter anderem mit den acht Windtoren um den Nabel. Mein Fokus dabei: ihre Mitte und

ihr Vertrauen in die Kraft ihrer Wahl stärken. Ich nehme dabei auf verschiedenen Ebenen die Auswirkung der Berührung wahr – auf seelischer Ebene die Stärkung ihrer Ressourcen und die Beruhigung des Kritikers, auf energetischer Ebene die Stärkung der Mitte, des Gürtelgefässes sowie die Entspannung und Verbindung bis in die Peripherie.

Die Klientin nimmt den Rest des Tages bewusst wahr, welche Sichtweise sie wählt, und wie sich dies auf allen Ebenen auswirkt. Dabei bleibt sie mit dem Kritiker in Kommunikation und zeigt ihm, wie tief die Auswirkung ihrer bewussten Wahl auf den Körper ist.

Im weiteren Verlauf finden einige Sitzungen statt während denen der Prozess der Klientin weitergeht, sie sich stabilisiert und eine klare Wendung zur Besserung eintritt.

Heilung als spannende Reise

Jede Reise beginnt mit einem Thema, welches der Klient für die Sitzung wählt. Dies kann eine Ressource wie Vertrauen oder Geborgenheit sein, die der Klient vertiefen möchte. Es können aber auch Fragen – beispielsweise «Was ist mir wichtig?», «Was ist meine Leidenschaft?», «Was sind meine Talente?» – oder eigene Konflikte, Probleme oder körperliche Symptome Thema sein. Ausgangspunkt der beschriebenen Reise ist ein Körpersymptom, der Ort der grössten Schmerzen oder des grössten Wohlbefindens. Ich beginne die Reise bewusst über Berührung und das Gespräch, da beides für den Klienten hilfreich ist, um ins Erfahren zu kommen. Körperempfindungen, Gefühle, innere Bilder – Schicht für Schicht taucht der Klient in die Tiefe seines Erfahrens. Das SZCoaching unterstützt diesen Prozess mit wirkungsvollen Fragen. Wirkungsvolle Fragen schicken den Klienten auf eine Forschungsreise ins Innere, sie wirken verbindend, öffnend, vertiefend, so, wie wir dies als Shiatsu-Therapeuten bei unserer Berührung erfahren. Als SZCoaches stellen wir diese Fragen mit einer Haltung von Liebe und Anteilnahme, also mit einer tiefen und aufrichtigen Offenheit und Achtsamkeit, die Wunder im Klienten zu sehen und zu entdecken. Wir gehen dabei davon aus,

dass jeder Mensch seine eigenen Antworten, Lösungen und Ressourcen in sich trägt. Als Therapeutin darf ich meine Konzepte und Vorstellungen immer und immer wieder loslassen und mich immer wieder neu auf diesen Moment mit diesem Klienten und seinen ganz individuellen jetzigen Schritten einlassen. Fühlt sich ein Klient etwa frei, gehe ich als Therapeutin nicht von meiner persönlichen Erfahrung von Freiheit aus, sondern erfrage liebevoll sein spezifisches, indivi-

duelles Erfahren und ermögliche ihm damit, dieses tiefer, vielschichtiger und bewusster zu erleben und zu integrieren.

Ressourcenorientiertes Handeln

Begleite ich meine Klienten durch das Tor ihrer körperlichen und seelischen Beschwerden auf eine innere Reise, dann führe ich sie nicht nur bewusst in die tiefe Wahrnehmung ihrer aktuellen Befindlichkeit, sondern richte ihre Aufmerksamkeit darüber hinaus ganz gezielt auf die Schatz-

kammer der eigenen Ressourcen. Die Begegnung mit dem inneren sterbenden Reh ist der Klientin im obenstehenden Fallbeispiel möglich geworden, nachdem sie sich ihre bisher hilfreichste Ressource vergegenwärtigt hatte: ihre Naturverbundenheit. Diese Ressource half ihr, ihre Gefühle frei fließen zu lassen und dabei im Körper präsent zu bleiben. Dies ist der Boden, der ein so existenzielles Erfahren ermöglicht. Fehlt dies bei Klienten, ist aus meiner Sicht erst ein gezielter Ressourcenaufbau nötig.



Shiatsu ist an sich bereits eine ressourcenorientierte Therapieform, indem es den Energiefluss und das Selbstheilungspotenzial des Körpers unterstützt. Das Seelenzentrierte Coaching bietet zusätzliche, zahlreiche Möglichkeiten, die individuellen Ressourcen des Klienten bewusst aufzubauen und im Alltag zu verankern. Vorhandene Ressourcen können weiter erforscht und dadurch noch vielschichtiger und intensiver ausgedrückt werden. Das SZCoaching kennt überdies zahlreiche Werkzeuge, um neue Ressourcen zu erschliessen. Sei dies durch innere Reisen aber auch durch innere Kontaktaufnahme mit besonders glücklichen und kraftvollen Momenten aus der persönlichen Biografie. Durch das SZCoaching besteht die Möglichkeit, eigene Themen oder Probleme aus der Perspektive verschiedener bereits bewusst vorhandenen Ressourcen anzuschauen und zu erforschen. Eine Klientin wählt zum Beispiel einen Beziehungskonflikt als Thema der Sitzung. Sie kreist in verletzten und ohnmächtigen Gedanken und Gefühlen. Ich lade sie ein, nacheinander in zwei Ressourcen hineinzugehen, mit denen wir bereits viel gearbeitet hatten, in ihr wildes, gesundes, lebendiges Kind und in ihren inneren weisen Anteil. Aus diesen Ressourcen heraus kann sie klarer und freier auf die verfahrenen Beziehungsmuster sehen und entsprechend neuen Handlungs- und Entwicklungsspielraum erkennen.

Tiefe Hingabe an den Prozess

Seelenbilder können sehr kraftvoll und existentiell sein: Eine Klientin steht vor dem Abgrund und weiss, dass es Zeit ist, in die bodenlose Tiefe zu springen. Freier Fall, verbrennen, eingesperrt in einem dunklen Loch, Schweben im Nichts, im luftleeren Raum, Zustände von tobenden Gefühlswogen, Gewitter oder Sturm – viele Bilder der Seele wirken im ersten Moment erschreckend, abstossend. Es braucht Mut und Hingabe, sich darauf einzulassen und diese Zustände an sich wirken zu lassen. Doch durch diese Hingabe und das schrittweise Annehmen von dem, was ist, geschieht Wandel und Transformation.

Der wichtigste Moment der eingangs beschriebenen Sitzung war der Moment des

Sterbens. Dieser Moment könnte sowohl bei der Klientin als auch beim Therapeuten viel Angst und Abwehr erzeugen. In dieser Situation könnte allein schon eine veränderte Berührung, etwa die Behandlung des Blasen-Meridians, den inneren Prozess beenden. Prozesszentriertes Arbeiten bedeutet für mich jedoch, voll und ganz dem Prozess der Seele zu dienen und ihm zu folgen, auch wenn dies Sterben bedeutet. In diesem Moment unterstützte ich die Klientin in dem Fallbeispiel, ganz loszulassen, indem ich Raum gab, den Prozess vertrauensvoll annahm und ihr diese innere Reise absolut zutraute. In diesem Augenblick totaler Hingabe kamen aus der Tiefe der Klientin heraus wieder erste Lebenszeichen.

Erst nach diesem Wendepunkt, als das Reh am Genesen war, unterstützte ich diese Genesung mit der Behandlung des Blasen-Meridians, also erst an dem Punkt, an dem die geschilderten Seelenbilder der Klientin ihre Wirkung bereits entfaltet hatten. Shiatsu diente damit als Unterstützung des gerade durchlebten Prozesses, und zwar nicht um etwas zu verändern, wegzumachen oder abzulenken. Ich stand während der oben geschilderten Reise nicht als Expertin, sondern vielmehr als symbolische Hebamme und Begleiterin in einem authentischen und wunderbaren Erkenntnisvorgang, der in erster Linie von der Klientin ausging und von mir lediglich mitgetragen wurde.

Eine solche Transformation bewirkt Veränderungen, die im Alltagsbewusstsein nicht voraussehbar sind. Wie so oft liefert die Natur einprägsame und berührende Bilder für diesen Vorgang: Weiss die Raupe, wenn sie sich verpuppt, worauf sie sich einlässt? Sie muss bereit sein, ihre Raupenexistenz gänzlich aufzugeben und sich im Kokon buchstäblich aufzulösen, um den dahinter liegenden Zustand erlangen zu können. Biologisch gesehen ist die verpuppte Raupe in einer bestimmten Phase ihrer Metamorphose nur mehr organischer Brei. Wundersamerweise fügen sich die Zellen aus diesem formlosen Zustand nach einem inneren Plan binnen kurzer Zeit zum vollendeten Schmetterling zusammen. Dieser bedingungslose Wille, die alten Verhältnisse zu opfern, um eine neue Existenzform anzunehmen,

braucht Mut und Vertrauen, sowohl von Seiten des Klienten wie auch des Therapeuten. Gleichzeitig vertieft jeder Moment einer solchen Reise das Vertrauen ins Leben und in die eigene Genesungskompetenz und steht künftig als fest verankerte Ressource für weitere Herausforderung im Leben zur Verfügung. Alte Schutzmechanismen dürfen mehr und mehr losgelassen werden, das Leben wird in seiner Kraft, Intensität und Vielfarbigkeit immer direkter erlebbar.

Transformation und Transfer

Solche Prozesse können sich über mehrere Tage bis mehrere Monate erstrecken. Nach einer Sitzung erarbeite ich mit der Klientin eine Aufgabe, wie sie die Erfahrungen fortsetzen, vertiefen oder auch in den Alltag transferieren kann. Nach der beschriebenen Sitzung wäre es möglich, dass sich die Klientin täglich in das Bild des Rehs begibt und damit dem weiteren Heilungsweg Raum gibt. Oder sie könnte real in den Wald gehen und ihre Ressource der Naturverbundenheit vertiefend erfahren. Zu einem späteren Zeitpunkt könnte sie diese Ressource in ihrem Berufsleben bewusst erfahren und damit weiter in ihren Alltag übertragen. Solche Aufgaben ermöglichen, dass der Prozess auch im Alltag zwischen den Sitzungen weitergeführt wird und sie fördern die Eigenständigkeit und Selbstverantwortung der Klienten.

Seeleninsel

In meiner Praxis erfahre ich die gegenseitige Potenzierung von SZCoaching und Shiatsu als unvergleichlich bereichernd, sowohl in Bezug auf die Wirkung meiner Arbeit auf die Menschen, die ich in dieser Form begleite, als auch auf die tiefe Erfüllung, die ich dabei erlebe. Ich wünsche mir, dass dieses Geschenk auch von anderen interessierten TherapeutInnen erfahren werden kann. In Oberhofen am Thunersee biete ich mehrtägige Prozessbegleitungen in Form von sogenannten Inselseminaren an. ■

*Ria Seewer, KomplementärTherapeutin
Oda KTTC Methode Shiatsu, Zert. Seelenzentrierter Coach, Lic. Phil. Psychologin, Praxis in Bern und in Hilterfingen*