

Prozessphasen der KomplementärTherapie im Shiatsu

Barbara Ettler

KomplementärTherapie (KT) setzt auf prozesszentriertes Arbeiten. Die «Grundlagen der KT» und die «Methodenidentifikation Shiatsu» äussern sich in sehr konzentrierter Form zur Prozesszentrierung. Ziel des Artikels ist es, die Interaktion zwischen KlientInnen und TherapeutInnen in den einzelnen Prozessphasen und damit die therapeutische Arbeit näher zu erläutern und so die Prozesszentrierung in der Shiatsu-Praxis darzustellen.

Beschrieb der Prozessphasen gemäss den «Grundlagen der KomplementärTherapie»ⁱ

Komplementärtherapeutisches Handeln gestaltet sich nach den Prozessphasen von

- Begegnen
- Bearbeiten
- Integrieren
- Transferieren

Die vier Phasen umfassen einen vollständigen Handlungszyklus und charakterisieren

- den einzelnen Behandlungsschritt
- die einzelne Therapiesitzung
- sowie den Therapieprozess insgesamt.

Sie verlaufen nicht zwingend linear und können sich auch überlagern.

Die Prozessphasen kennzeichnen die durch körperliches Erleben ausgelösten Erfahrungs- und Veränderungsprozesse, welche methoden-, körper- und prozesszentriert als auch interaktiv ausgelöst, angeleitet und unterstützt werden.

Gestaltungsprinzipien für die Prozessphasen gemäss der «Methodenidentifikation (METID) Shiatsu»ⁱⁱ

Die TherapeutIn ist während der eigentlichen Behandlung in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und in Resonanz mit der KlientIn. Sie passt ihre Behandlung laufend an und begleitet damit die KlientIn in ihrem Prozess. Das heisst, die energetische Befunderhebung wird fortwährend dem durch die Behandlung ausgelösten Prozess angepasst und zugleich in die Behandlung integriert.

Die meditative Stille wird für den therapeutischen Prozess genutzt. Sie erlaubt der KlientIn, «in-sich-hineinzuhorchen» und sich selbst zu begegnen. Der TherapeutIn gewährt sie, in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen zu sein – «im Moment zu sein mit dem, was ist». Die Selbstwahrnehmung der KlientIn wird unterstützt. Wichtige Veränderungen und Geschehnisse können während der Behandlung an-, bzw. ausgesprochen werden. Dies führt zu Bewusstwerdung und Nachhaltigkeit der Behandlung und unterstützt das Prozessgeschehen umfassend.

Durch das begleitende Gespräch wird dieses Geschehen ins Bewusstsein gebracht. Dadurch erlebt die KlientIn ihre Symptome plötzlich in einem anderen, oft positiveren Zusammenhang.

Auf diese Weise wird im Shiatsu aktiv, individuell und abgestimmt auf die KlientIn ein Perspektivenwechsel eingeleitet. Shiatsu wird zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation und Begegnung und die Behandlung zur Kommunikation durch Berührung.

So bestimmt die KlientIn das Geschehen massgeblich mit und die TherapeutIn begleitet diese in ihren Veränderungs- und Wachstumsprozessen.

Wie können KlientInnen innerhalb der einzelnen Prozessphasen mit Shiatsu begleitet werden?

Begegnen

Die TherapeutIn klärt den Grund des Kommens der KlientIn ab und erarbeitet zusammen mit ihr ein gemeinsames Therapieziel sowie einen Therapieplan. Die KlientIn wirkt dabei immer als Mitgestaltende und als Expertin ihrer selbst. Die TherapeutIn ist in Resonanz mit ihr und unterstützt sie durch gezieltes Nachfragen. Sie geht empathisch auf die KlientIn zu, baut eine vertrauensvolle Beziehung zu ihr auf und respektiert ihre Werte, Interessen und Rechte. Sie erkennt die Grenzen von Shiatsu und empfiehlt falls nötig weiterführende Therapien, medizinische und / oder psychologische Betreuung.

Die TherapeutIn sieht die Beschwerden ihrer KlientIn nicht als Handicaps, die therapiert werden müssen. Vielmehr betrachtet sie diese als Chancen, an denen die KlientIn wachsen kann. Die Rolle der TherapeutIn ist dabei jene einer Begleiterin. Die KlientIn erhält dadurch eine aktive Rolle.

Über gezieltes Nachfragen kann die KlientIn schon während der Begegnung in ihre Körperwahrnehmung geführt werden. Sie findet dadurch ins Hier und Jetzt, in ihr Zentrum, und mit Unterstützung der TherapeutIn zu ihren Ressourcen. Diese werden wertgeschätzt und bieten später Halt innerhalb des therapeutischen Prozesses. Solche Wahrnehmungsübungen bieten der TherapeutIn auch die Möglichkeit vom einleitenden Gespräch in die eigentliche Shiatsu-Behandlung überzuleiten. Die Befundaufnahme erfolgt während dem Gespräch und der Behandlung methodenbasiert.

Bearbeiten

Die TherapeutIn arbeitet methodenspezifisch mit interaktiver Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit. Wie schon die Methodenidentifikation METID beschreibt, ist sie in Resonanz mit der KlientIn. Sie passt ihre Behandlung laufend an und begleitet damit die KlientIn in ihrem Prozess. Die TherapeutIn leitet die KlientIn an, während der Behandlung mit ihren Wahrnehmungen in Kontakt zu treten und den dabei auftauchenden Stellen und Themen Aufmerksamkeit zu schenken. Die Stille wird dazu genauso für den Prozess genutzt, wie das begleitende Gespräch. Die Selbstwahrnehmung der KlientIn wird dadurch unterstützt. Bereits vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten werden zusammen erkundet und wertgeschätzt. Die KlientIn kann so neue körperliche Erfahrungen machen. Dies führt zur Nachhaltigkeit der Behandlung und unterstützt das Prozessgeschehen umfassend.

Integrieren

Integrationsphasen während der Shiatsu-Behandlung zeigen sich unter anderem durch tiefes Durchatmen und Loslassen Können oder spontane Bewegungen. Sie werden durch die TherapeutIn direkt initiiert oder zeigen sich von alleine. Solche Momente der Integration können verbal begleitet und unterstützt werden. Die TherapeutIn leitet dabei die KlientIn an, Veränderungen und eine mögliche eigene Einflussnahme zu beobachten. Die KlientIn kann mit Unterstützung der TherapeutIn eigene Lösungen erarbeiten. Die Behandlung wird so zu einem kreativen Miteinander.

Die TherapeutIn reflektiert zusammen mit ihrer KlientIn den Therapieverlauf und überprüft und modifiziert regelmässig den Therapieplan.

Transferieren

Die TherapeutIn unterstützt ihre KlientIn, Veränderungen und Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu verankern. Ausgehend von Wahrnehmungen und Beobachtungen sowie eigenen Lösungen der KlientIn während der Behandlung, werden gemeinsam einfache Übungen für den Alltag abgeleitet. So kann der Transfer initiiert werden. Es ist dabei essentiell, dass die Übungen anwendbar und realistisch sind. Weniger ist mehr. Die Erfahrungen mit den Übungen werden im Rahmen der nächsten Behandlung gemeinsam besprochen. Damit wird die Nachhaltigkeit des Transfers gesichert.

Es wird gemeinsam darauf hingearbeitet den Therapieprozess zum gegebenen Zeitpunkt abschliessen zu können.

Ein Beispiel aus der Praxis – eine Kurzfassung

Eine Klientin kommt mit Schwindel und Unsicherheitsgefühlen ins Shiatsu. Der Schwindel ist ärztlich abgeklärt und ohne Befund. Die Klientin äussert den Wunsch körperlich und mental wieder sicher und stabil im Leben – «auf dem Boden» – stehen zu können. Sie nimmt zuerst vor allem ihren «sturmen» Kopf wahr. Zum restlichen Körper kann sie keine Verbindung herstellen. Durch gezieltes Nachfragen der Therapeutin wird es ihr möglich ihren Oberkörper daneben als warm und weich zu erleben. Die Herzenergie bildet eine wichtige, Halt gebende Ressource dieser Klientin. Diese Herz-Energie zeigt sich danach oft in methodenbasierten Befunden, so dass mit dieser wichtigen, Halt gebenden Ressource auch im Shiatsu weiter gearbeitet werden kann. Daneben zeigen sich in den Befunden Themen wie Vertrauen und genährt sowie geerdet Sein.

Innerhalb der Behandlungen nimmt die Klientin oft das Gefühl von geerdet und getragen Sein wahr. Dank dem begleitenden Gespräch kann die Klientin dieses getragen Sein bewusst erleben und später auch selber gestalten, indem sie ihre Hände auf den Bauch legt und den Atem bewusst dorthin lenkt. Diese aktive Rolle unterstützt sie, neben der eigentlichen Shiatsu-Behandlung wieder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen.

Ihre Selbstwahrnehmung wird von Behandlung zu Behandlung differenzierter. Dadurch wird es ihr möglich zuerst mit Unterstützung der Therapeutin – später alleine – einfache Körperübungen zu entwickeln, welche sie im Alltag wieder mit dem Gefühl von geerdet und getragen Sein verbinden. Der Schwindel legt sich nach einer Serie von Behandlungen vollständig. Die Klientin findet zu Sicherheit und Stabilität zurück. Die Therapie kann erfolgreich abgeschlossen werden.

Was ist neu an dieser Prozessbegleitung mit Shiatsu?

Wichtige Veränderungen und Geschehnisse werden vor allem auch während der Behandlung an-, respektive ausgesprochen. Die TherapeutIn wirkt dabei als Begleiterin. Die KlientIn bleibt immer ExpertIn ihrer selbst und hat eine aktive Rolle. Für TherapeutInnen, die noch gelernt haben Shiatsu nur in meditativer Stille zu praktizieren, erfordert dies eine Umstellung und ein Umdenken.

Ein Bild

Mit einem Gast mache ich eine Wanderung. Er geniesst den wunderbaren Tag, die Natur und die Aussicht in die Alpen sicher. Am nächsten Tag wird er den Weg alleine aber nur schwerlich wieder finden.

Weise ich ihn aber auf der gemeinsamen Wanderung auf wichtige Wegkreuzungen hin und zeige ihm diese vielleicht noch auf der mitgeführten Karte, so findet er den Weg am nächsten Tag auch alleine und kann später eigene Varianten ausprobieren, die ihm persönlich ganz entsprechen.

Genau so führt die verbale Kommunikation während der Shiatsu-Behandlung zu Bewusstwerdung und Nachhaltigkeit der Behandlung und unterstützt das Prozessgeschehen umfassend.

2017 / Barbara Ettler

Über die Autorin:

Barbara Ettler präsidiert die Shiatsu Gesellschaft Schweiz in einem Co-Präsidium und ist Vizepräsidentin der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT). Innerhalb der OdA KT hatte sie die Co-Projektleitung Prüfungsordnung Höhere Fachprüfung KomplementärTherapie. Sie ist Co-Geschäftsführerin und Dozentin an der Phoenix – Schule für KomplementärTherapie GmbH und führt eine Shiatsu-Praxis in Wetzikon, wo sie als KomplementärTherapeutin, Methode Shiatsu und Supervisorin Menschen in ihren Entwicklungsprozessen begleitet.

ⁱ Grundlagen der KT, OdA KT, 2013, www.oda-kt.ch/dokumente

ⁱⁱ Methodenidentifikation Shiatsu, OdA KT, 2016, www.oda-kt.ch/methodenanerkennung