

Interview mit Peter Itin von Ulrike Schmidt zum Thema "Shiatsu und das innere Kind"

Viele der körperlichen und seelischen Themen unserer KlientInnen sind bedingt durch die Art ihres Umgangs mit Stress, Konflikten und anderen Herausforderungen. Dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster lassen sich oftmals auf frühkindliche Prägungen zurückführen. Was für das kleine Kind eine hilfreiche Schutzstrategie gegenüber schwierigen Umständen war (z.B. innerer Rückzug, Schuldzuweisung), kann im Erwachsenenleben das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen. Wie können wir mit Shiatsu erwachsene Menschen darin unterstützen, selbstschädigende Gewohnheitsenergien zu überwinden und das Potenzial zu entfalten?

Ulrike Schmidt von der Berliner Schule für Zen Shiatsu hat Peter Itin anlässlich eines Kurses an ihrer Schule interviewt.

"Shiatsu für das innere Kind", da denke ich an das Buch "Aussöhnung mit dem inneren Kind" (von Chopich/Paul). Inwiefern hat der Kurs mit dem Buch zu tun, bzw. inwieweit geht der Kurs auf die These des Buches zurück, das erst eine Integration des "inneren Kindes" uns frei und gesund werden lässt...

Mein Kurs bewegt sich im selben Themenfeld, ist aber unabhängig von diesem Buch. Das Ziel ist jedoch das selbe: mit dem inneren Kind Kontakt aufzunehmen und ihm Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken. Ich werde im Kurs die Erkenntnisse der Reichianischen Körperpsychotherapie über die Urbedürfnisse, Urängste und typische Reaktionsweisen der ersten 7 Lebensjahre darlegen, und wir werden deren Bezüge zu den drei Meridianfamilien und den entsprechenden energetischen Mustern herstellen, um dem Shiatsu die grösstmögliche Tiefe zu verleihen.

Können wir " das innere Kind" tatsächlich "herausfiltern" aus all dem, was uns im Erwachsenenalter als komplexer Mensch ausmacht?

Schon der Fötus kann unter bedrohlichen Bedingungen leiden. Eine meiner Klientinnen, die als Kind von ihrer Mutter nicht gewünscht war, litt als Erwachsene unter Existenzangst, Beziehungsunfähigkeit und Depressionen, und sie zeigte eine typische "Opferhaltung". Spätere Lebensphasen wie Pubertät und Familiengründung, und auch einschneidende Lebensereignisse wie Traumata und Lebenskrisen wirken sich weiter prägend aus. Die zunehmend komplexer werdenden Einstellungen zum Leben ("Glaubenssätze") und Verhaltensmuster haben jedoch immer einen Bezug zum inneren Kind und bauen auf den ersten, frühkindlichen Strategien auf.

Um jemanden darin zu unterstützen, selbst schädigende Gewohnheiten zu überwinden, bedarf es da nicht in allererster Linie das Erkennen und die Akzeptanz dieser Muster?

Wir können doch schwerlich verändern, was wir verleugnen... Muster sind verinnerlicht. Als automatisierte "Schablonen" sind sie nicht in unserem Alltagsbewusstsein. Sie steuern unser Denken und Handeln aus dem Verborgenen. Wenn wir kein Problembewusstsein haben, sehen wir keinen Anlass etwas zu ändern, und wir wissen nicht, wo ansetzen. Deshalb müssen wir als Erstes die Muster an die Oberfläche bringen. Besonders deutlich zeigen sie sich unter Stress: welche Gefühle, welche Gedanken, welche körperlichen Reaktionen manifestieren sich, wenn wir unter Druck gesetzt werden und Konflikte entstehen? Die Praxis der Achtsamkeit führt zum Erkennen von Mustern und zur wohlwollenden Selbstakzeptanz. Nicht akzeptieren und Verleugnen verleiht dem Abgespaltenen noch mehr Kraft. Wenn wir uns unsere Wut nicht zugestehen, weil sie dem Bild nicht entspricht, das wir von uns selber haben, dann wirkt die Wut autoaggressiv und macht uns krank. Innerlich angestaute Wut kann sich als vehemente, der Situation nicht angemessene, übertriebene Reaktion ausdrücken, und dann der Person oder ihrer Umwelt Schaden zufügen.

Inwieweit spielt das begleitende Gespräch mit dem Shiatsuklienten eine Rolle bei der Annäherung an das "innere Kind"?

Gespräch und Übungs-Anleitungen sind als Ergänzung zum Shiatsu wichtig, um die Selbstwahrnehmung und die "Lebenskompetenz" der Klientin zu unterstützen und damit die Nachhaltigkeit der Behandlung zu stärken. Die zeitliche Inanspruchnahme kann sehr variieren, und je nach Situation sehr gering oder sehr intensiv sein.

Zu dem Thema der Charakter- und Schutzstrategien aus der Kindheit: woran können wir erkennen, dass eine in der Kindheit erworbene Schutzstrategie einfach nicht mehr nötig ist, bzw. sich schädigend gegen uns selbst wendet? Der Zen-Buddhismus betont die Bedeutung der Achtsamkeit als Weg, der akzeptierenden Wahrnehmung von Körper, Gefühlen und Gedanken. Es gibt Geisteszustände, die zu mehr Glück führen und solche, die das Leid vermehren. Heilsam sind nach der buddhistischen Einsicht die "vier unbegrenzten Geisteszustände" (Brahmaviharas) Lebensfreude, Liebe, Mitgefühl und Gleichmut. Unheilsam sind Geisteszustände wie Angst, Wut, Groll, Kritik, Neid, Eifersucht usw. Wir sind unserem Geist nicht ausgeliefert, sondern wir haben jederzeit die Wahl, worauf wir ihn ausrichten. Das Verändern von Mustern ist allerdings Arbeit, benötigt Durchhaltewillen, Disziplin und in der Regel auch Unterstützung durch andere Menschen oder Gruppen.

Wie sind Deine persönlichen Erfahrungen mit der Arbeit mit dem "inneren Kind"? Kannst Du ein konkretes Beispiel nennen?

Meist spreche ich mit der Klientin das innere Kind nicht explizit an, habe jedoch einen Blick für die Strategien und Ressourcen der Klientin, die ich ansprechen muss. Eine Klientin litt zum Beispiel unter Rückenbeschwerden, ausgelöst durch eine ergonomisch schlechte

Haltung am Arbeitsplatz. Im Gespräch zeigte sich, dass dieser Zustand mit einem Abwenden des Körpers zusammenhängt, um Gesichtskontakt mit einer schwierigen, neuen Kollegin zu vermeiden. Es ging im Shiatsu darin, physische Spannungen zu lösen, sich energetisch zu stabilisieren (Erdelement) und mit dem Urvertrauen (Wasserelement) und der eigenen Kraft (Holzelement) zu verbinden. Im Gespräch habe ich sie unterstützt, ihre Konfliktvermeidungsstrategie zu erkennen und Schritte zu wagen, um die Probleme anzugehen statt in einer Kritik- und Opfer-Haltung zu verharren. Ein Beispiel, wie das innere Kind explizit Thema wird ist die Klientin, die nach einem Sturz Rückenbeschwerden hatte und sich selbst Vorwürfe machte, weil es ihrem Bild, immer perfekt leistungsfähig und für alle anderen da zu sein, widersprach. Ihr Selbstwertgefühl war sehr niedrig. Wir leuchteten ihre Rolle aus, die sie als ältere Schwester eines behinderten Bruders und einer überforderten, allein erziehenden Mutter hatte. Es ging im Gespräch darum, negative Glaubenssätze durch neue abzulösen. Zum Schluss konnte sie voller Überzeugung sagen "ich bin wunderbar, so wie ich bin; ich bin nicht für alles verantwortlich".

Kann Shiatsu eine nachhaltige Variante zur Gesprächstherapie sein?

Bei krankhaften psychischen Störungen, z.B. schwerer Depression, ist Psychotherapie unerlässlich. Shiatsu ist jedoch eine wunderbare Ergänzung, um energetisch alle Ebenen zu unterstützen. Ich habe zur Zeit eine Klientin, deren Lebenspartner in einer Lawine umgekommen ist. Sie ist in einer Gesprächstherapie, die auch Psychopharmaka einschließt. Der Psychiater hat ihr ergänzend Shiatsu empfohlen. Meine Behandlung hilft ihr, den Körper als Ort des inneren Friedens und Wohls zu erfahren, ein Gefühl von zentriert sein oder innerer Weite zu erhalten, ein Zeitfenster ohne schwierige Gedanken erleben zu dürfen. Dies sind ganz tief wirkende Effekte des Shiatsu, die ich mir immer wieder bewusst mache. Die Übergänge zwischen Therapieformen sind bei weniger starken Störungen fließend. Die Qualität der therapeutischen Beziehung und des gemeinsamen Prozesses ist bei psychischen und psychosomatischen Problemen oftmals wichtiger als die zugrundeliegende Methode.

Im Shiatsu verwenden wir oft die Formulierung, wir gehen mit dem tiefsten Bedürfnis, der tiefsten Sehnsucht in Kontakt. Ist das vielleicht einfach eine andere Beschreibung für das "innere Kind"?

In unserem tiefsten, innersten Kern ist Lebensfreude, innerer Frieden, Liebe und Verbundenheit zu allen Wesen und dem ganzen Universum. Schon als Fötus, Baby und kleines Kind haben wir Grundbedürfnisse, zum Beispiel nach Nahrung und Akzeptanz, und wir entwickeln Strategien, um unseren innersten Kern zu nähren, zu entfalten und zu schützen. Diese Grundbedürfnisse und Urstrategien sind als Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster auch in der erwachsenen Person weiter wirksam. Sie bilden quasi eine erste "Schicht", die um den tiefsten Kern gelagert ist. Es ist diese Schicht, die ich als das "innere Kind" bezeichne. Weitere Schichten bauen darauf auf und verweben sich damit. Letztendlich geht es darum, als Erwachsene unsere "Rüstungen" und "Panzerungen" zu erkennen und abzulegen, damit wir mit unserem innersten Kern in Kontakt gehen können,

unsere Bedürfnisse und unser Potenzial erkennen und entfalten können, und uns selbst und der Umwelt möglichst wenig Leid und Schaden zufügen. Wir haben ein Recht auf Glück. Das Wort Glück stammt vom mittelalterlichen "gelücke" (gelingen) ab. Glück ist kein Zufall, sondern ein Produkt unserer täglichen Praxis.

Vielen Dank für das Interview, Peter!

Peter Itin

Peter Itin ist Autor des Fachbuchs „Shiatsu als Therapie“ und gibt Fortbildungen in verschiedenen Ländern Europas. Er ist auf die Unterstützung von KlientInnen mit psychosomatischen Problemen als Folgen von Stress, Trauma und Lebenskrisen fokussiert. Er hat ein Diplom in Somatic Experiencing (Trauma-Arbeit nach Peter Levine) und ein Zertifikat in Core Process Psychotherapy (Körperpsychotherapie nach Maura Sills). Er praktiziert Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh und Taijiquan in der Chen Tradition. Er ist Mitinitiator und -gestalter des staatlich anerkannten Berufsabschlusses für Komplementär-Therapie in der Schweiz.