

CLEAN LANGUAGE UND SHIATSU

WENN KÖRPER UND GEIST
INS GESPRÄCH KOMMEN

Sandra Völker
Lisa Prochazka



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Sandra Völker, Lisa Prochazka*. Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2024, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

UND WAS MÖCHTEST DU GERNE, DASS GESCHIEHT?

Mit dieser Frage begann eine Entdeckungsreise für die Autorinnen dieser Arbeit. Während einer Übung in einem Clean Language Workshops im Rahmen der Shiatsu-ausbildung verstand der Kopf endlich, was der Körper seit langem sagen wollte. Es fand ein Ineinanderfließen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene statt und wir erlebten ein Zusammenfügen des gesamten Systems. Die Faszination über dieses Thema lässt uns seither nicht mehr los.

Da wir selbst die Erfahrung gemacht hatten, welche positiven Auswirkungen es haben kann, wenn unser Sprachverstand mit dem Körperbewusstsein einen Dialog startet, wollten wir auch unseren Klient*innen die Möglichkeit dazu geben. Berührungen sind bedeutsam und wirkungsvoll, das wissen alle, die Körperarbeit anwenden. Mit Clean Language als zusätzlichem Tool in unserem Repertoire möchten wir unseren Klient*innen helfen, sich mit ihren eigenen inneren Antworten zu verbinden und ihre Körper neu wahrzunehmen.

UND WAS IST CLEAN LANGUAGE?

Clean Language beschreibt eine respektvolle und einfühlsame Kommunikationsweise, die darauf abzielt, die Gedanken und Perspektiven einer Person zu erforschen, ohne sie zu beeinflussen oder zu interpretieren. Die Methode wird häufig in Coachings, Therapie und beratenden Gesprächen eingesetzt, um Klarheit zu schaffen und tiefgehendes Verständnis zu fördern. Durch spezifische Fragen werden Klient*innen unterstützt, ihre eigene subjektive Realität zu erforschen und zu transformieren, wobei die Fragestellenden möglichst zurückhaltend agieren.

Clean Language bietet die Möglichkeit, die Sprache einer Person präzise widerzuspiegeln und ihr dabei zu helfen, ihre Gedanken und Gefühle zu erkunden. Die Methode zielt darauf ab, Vorannahmen beiseitezulegen und ohne Einfluss von außen in einen Dialog mit dem eigenen Körper zu treten, um Antworten aus dem Inneren zu erhalten. Wenn der Geist beginnt, die Antworten des Körpers zu hören und die Klient*innen durch den Clean Language Prozess Worte für ihre Empfindungen finden, können persönliche Einsichten gewonnen werden.

Dies kann sowohl für die Klient*innen als auch für die Praktiker*innen wertvolle Hinweise für die weitere Arbeit bieten, da die Antworten direkt aus der inneren Erfahrung der Klient*innen stammen, ohne durch Interpretation verfälscht zu werden.

Und wie ist all das entstanden? David Grove, ein neuseeländischer Psychologe und Psychotherapeut, hat in den 1980er Clean Language im Rahmen seiner Trauma-Therapie-Forschung entwickelt. Seine Arbeit hat den Grundstein für die weitere Entwicklung und Anwendung dieser Methode gelegt.

UND DANN IST DA NOCH NICK POLE

Nick Pole hat als Therapeut für achtsame Körperarbeit mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Integration östlicher und westlicher Ansätze. Neben Shiatsu, NLP und Clean Language ist er auch in Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie ausgebildet und lehrend in Europa tätig. Nick Pole hat Clean Language und Shiatsu miteinander verbunden, um eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen.

Nick Pole hebt hervor, dass Clean Language das Potenzial hat, das Körperbewusstsein zu vertiefen, während Shiatsu als körperzentrierte Therapie auf den Energiefluss im Körper abzielt. Er glaubt, dass die Kombination von Clean Language und Shiatsu ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse des Körpers fördern kann und die Kommunikation zwischen Körper und Geist verbessert. Indem Therapeut*innen und Klient*innen während einer Shiatsu-Sitzung gemeinsam Clean Language nutzen, wird ein Raum geschaffen, um die inneren Erfahrungen der Klient*innen zu erkunden und eine effektive Behandlung zu ermöglichen.



In seinem Buch „Worte, die berühren“ (Pole 2022) geht Pole auf eine zentrale Frage ein: Wie kann sich unser Sprachverstand mit dem Körperbewusstsein verbinden? Anders gesagt, wie kann unser Kopf mit unserem Körper kommunizieren und umgekehrt?

ZUR ROLLE DER ACHTSAMEN* PROZESSBEGLEITER*IN

Wenn wir Clean Language in unsere Arbeit als Shiatsu-Praktizierende integrieren, stellen wir Unterschiede in unserem Rollenverständnis fest. Als Shiatsu-Praktizierende übernehmen wir ganz bewusst den aktiven Part in der gesamten Shiatsueinheit. Wir führen Anamnesegespräche, Zungen-, Hara- und Pulsdiagnose durch und entscheiden uns für eine Behandlungsstrategie. Zusätzlich kann die* Praktikerin* Tipps für die individuell sinnvolle Lebensweise, im Konkreten in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Stressreduzierungsstrategien, etc. anbieten. All dies setzt voraus, dass die* Shiatsu-Praktiker*in ein Grundwissen in Bezug auf Shiatsu und TCM hat und dadurch im Bedarfsfall Rat geben und Wissen teilen kann. Die* Klient*in nimmt eine vornehmlich passive Rolle dabei ein. Dieser Ansatz hat seine Berechtigung. Wenn Menschen Shiatsu-Praktiker*innen aufsuchen, geschieht dies oft, weil es in einem oder mehreren Lebensbereichen ein Ungleichgewicht gibt. Diese können physischer, geistiger oder seelischer Natur sein.

Da wir Shiatsupraktizierende eine ganzheitliche Form der Körperarbeit anwenden, hoffen manche Klient*innen, dass die Praktiker*innen eine Lösung oder zumindest Lösungsansätze anbieten. Clean Language hat einen anderen Ansatz in Bezug auf das Verhältnis von Klient*in und Praktiker*in.

Folgende Besonderheiten haben wir für die Arbeitsweise mit Clean Language gesammelt:

- *Die* Klient*in wird als Expert*in für sich selbst gesehen. Das bedeutet, sie wird begleitet und nicht geführt.*
- *Das Thema oder den Fokus legt die Klient*in fest, in Kommunikation mit ihrer Körperwahrnehmung.*
- *Während des gesamten Prozesses nehmen wir uns mit unserem Wissen zurück und bieten der* Klient*in einen Raum, in dem sie* sich sicher fühlt.*
- *Durch Clean Language bekommt die Beziehung zwischen Praktiker*in und Klient*in eine andere Bedeutung. Sie kann vertrauensvoller, tiefer, gleichberechtigter werden.*
- *Unsere Grundannahme ist: Die* Klient*innen besitzen selbst das Potential, um Lösungen zu finden. Wir begleiten und helfen im besten Fall die Gefühle und Empfindungen zu erkunden und unterstützen mittels Clean Language Fragen, ihre* inneren Erfahrungen besser zu verstehen.*

- *Wir bewerten und interpretieren nicht und müssen auch nicht verstehen, was die Klient*innen sagen oder fühlen.*
- *Wir hören aufmerksam zu, achten auf die Körpersprache, sowie darauf wie und was die Person sagt. Das Gesagte versuchen wir so wortgetreu wie möglich zu wiederholen.*
- *Wir beobachten die* Klient*innen aufmerksam, spiegeln unter Umständen auch die Körperhaltung und Gestik, da auch diese bedeutsam für den Clean Language Prozess sind. Wenn es passend erscheint, lassen wir gewisse Gesten in unsere nachfolgenden Fragen einfließen.*
- *Wir achten auf Bilder und Metaphern und verwenden diese für weiterführende Clean Fragen.*
- *Die Offenheit für das, was sich zeigen mag, ist wesentlich. Mit dieser neutralen, nicht wertenden Haltung wird die* Klient*in die gesamte Einheit hindurch begleitet.*

So viel zum Idealfall. Es kann vorkommen, dass Klient*innen, aufgrund der unerwarteten Haltung irritiert sind. Nun aktiv zu sein, und nicht die* Praktiker*in die Arbeit machen zu lassen, kann überfordernd sein. So gilt es behutsam vorzugehen und jeweils nur soweit, wie es für die* Klient*in passend und in diesem Moment möglich ist. Sie* legt fest, wann es genug ist. Wichtig in der Arbeit mit Clean Language, genauso wie auch in der Shiatsubehandlung, ist es, die Grenzen, Wünsche, Bedürfnisse der* Klient*in sowohl respektvoll und nicht wertend zu akzeptieren, als auch darauf einzugehen und danach zu handeln.

UND WIE FUNKTIONIERT CLEAN LANGUAGE?

Der Schlüssel zu Clean Language ist es, die (Körper-)Sprache der Person zu respektieren und ihre eigenen Metaphern und Modelle der Welt zu erkunden, ohne sie zu verändern oder zu bewerten. Dies ermöglicht es der* Klient*in ihre eigenen Lösungen zu finden und ihre* Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu verstehen.

Clean Language arbeitet mit Basisfragen (in der Literatur werden 12 Fragen beschrieben, nachfolgenden sind etwas mehr Fragen angeführt, mit leicht alternativer Formulierung).

Jede Frage ist so gestaltet, dass sie die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt der eigenen privaten Landschaft lenkt, darauf wie die Klient*in die Realität im Moment erlebt.*

Sie helfen auch, Verbindungen zwischen den verschiedenen Merkmalen dieser Landschaft herzustellen. Im Laufe der Zeit haben diese Basisfragen einige Variationen erhalten, je nachdem, wer sie verwendet und in welchem Kontext sie eingesetzt werden. (Pole 2022, S. 76ff)

Die grundlegendsten und vielseitigsten Clean-Fragen sind:

- o *Und wo möchtest du beginnen?*
- o *Und was für eine Art von ...?*
- o *Und wo ist ... X ...?*
- o *Und ist da noch etwas über ... X ...?*

WARUM ‚UND‘?

Man muss Clean Fragen nicht immer mit ‚Und‘ beginnen, doch ist es die ‚cleanste‘ Konjunktion, die wir benutzen können. Clean-Fragen sind so gestaltet, dass sie die Aufmerksamkeit der* Klient*in von normaler Konversation wegtragen und stattdessen die Aufmerksamkeit auf ihre* eigene innere Erfahrung lenken. Durch das ‚Und‘ verbindet man die nächste Frage einfach mit dem, was gerade gesagt wurde (vgl. Pole 2022, S. 37).

Allein mit diesen vier Basisfragen kann der Clean-Language Prozess gestartet und bereits viel damit erreicht werden. Weitere Basisfragen, um noch mehr Tiefe im Gespräch zu erreichen, werden im Folgenden genannt und entsprechend ihrer Wirkungsweise beschrieben. Allen Fragen gemein sind die offene Formulierung und der Anfang. Wichtig ist es, die genauen Worte der* Klient*in (... X ...) mit in die Fragen aufzunehmen, um mit dem zu arbeiten, was für die* Klient*in bedeutsam ist und dadurch im Prozess zu bleiben. Es ist möglich, die Fragen leicht und achtsam zu variieren.



Weiterführende Basisfragen im Clean Gespräch (vgl. Pole 2022, S. 76ff):

• **Fragen zur Ermittlung von Eigenschaften und Merkmalen** (Form, Farbe, Material, Größe oder Ähnliches; erleichtert die Fokussierung der* Klient*in eine konkrete Wahrnehmung genauer zu betrachten)

o „Und was für eine Art von (... X ...) ist dieses (... X ...)“

o „Und ist da noch was über (... X ...)“

o „Und hat ... X ... eine Form, Farbe, Konsistenz ...?“

• **Fragen zum Ort** (z. B. innerhalb oder außerhalb des Körpers, Körperbereich; erleichtert ebenso die Erforschung einer Wahrnehmung; die (körperliche) Verortung eines Themas, einer Assoziation, einer Wahrnehmung/Einschätzung verbindet Körper und Geist sehr gut)

o „Und wo ist (... X ...)“

o „Und wo genau ist ... X ...?“

o „Und wenn deine Hand zu ... X ... gehen könnte, wohin würde sie gehen?“

o „Und wo im Körper ist ... X ...?“

• **Fragen zum Fokus** (die* Klient*in bestimmt den Anfang und legt den Fokus während des Gesprächs, beispielsweise durch die Nennung einer Körperwahrnehmung oder eines Themas; die Nennung von „Aufmerksamkeit“ erleichtert es Antworten des Körpers anstatt des Verstandes hervorzurufen)

o „Und wo geht deine Aufmerksamkeit hin?“

o „Und wo im Körper wandert deine Aufmerksamkeit hin?“

o „Und wenn ...X ... und ...Y..., wohin wandert deine Aufmerksamkeit?“

• **Fragen zur Zeitbewegung** (Zukunft, Vergangenheit, Ursprung; wann geschieht es in Bezug auf was, um Abfolgen eines Prozesses Schritt für Schritt herauszufinden und damit die Nennung einer relevanten Schnittstelle zu ermöglichen)

Zukunftsgerichtet:

o „Und was geschieht dann?“/

„Und was passiert als nächstes?“

o „Und wie fühlt sich ... X ... dann/danach an?“

Vergangenheitsgerichtet:

o „Und was passiert (kurz) davor?“

Ursprung (führt zurück in die Vergangenheit, zu einer Person oder einem Ort, einer Beziehung, einer Erfahrung; eine Sache kann dadurch gewürdigt oder akzeptiert werden):

o „Und woher könnte (... X ...) kommen?“

• Fragen zur Hervorbringung von Metaphern

(bildliches Umschreiben einer Sache mit den Begriffen etwas Anderen; hilft ins Kreative Denken und in die Verbindung der linken und rechten Gehirnhälfte zu kommen)

o „Und (... X ...) ist wie was?“

• **Frage zur Beziehung/Verbindung** (Beziehung unter verschiedenen Aspekten und eigene Verortung dazu; verändert die Perspektive, ermöglicht neue Betrachtungsweisen)

o „Und gibt es eine Beziehung zwischen (... X ...) und (... Y ...)?“

o „Und ist da eine Verbindung zwischen (... X ...) und (... Y ...)?“

o „Und wenn (... X ...), was passiert dann mit (... Y ...)?“

• **Fragen zum gewünschten Ergebnis** (zählt zu den wichtigsten Fragen; Möglichkeit darüber nachzudenken, was Klient*in wirklich will):

o „Und was möchtest du, das(s) geschieht?“

o „Und was möchte (... X ...) gerne, das(s) geschieht?“

• **Zu den notwendigen Bedingungen** (was kann es, was nicht, was ist nötig/Realitätscheck)

o „Und was braucht es, damit (... X ...) passiert?“

o „Und kann (... X ...)?“

UND WIE KANN MAN SICH EINEN CLEAN LANGUAGE DIALOG VORSTELLEN?

Clean Language läuft jedes Mal ein wenig anders ab, es gibt nicht die richtige Art und Weise, welche Fragen nacheinander verwendet werden müssen. Es ist nicht vorhersehbar, wie und was die* Klient*in antworten wird, welcher Fokus gerade besondere Bedeutsamkeit hat, wo und wie es sich lohnt weiter zu forschen. Um dennoch einen Einblick in einen möglichen Verlauf zu bekommen, folgt hier ein Beispiel einer Klientin.

„Die Verbundenheit zur Erde und zu mir“

Klientin A ist Mutter zweier Volksschulkinder, lebt in Partnerschaft. Sie ist berufstätig und in ihrer Arbeit findet gerade eine Umstrukturierung statt. Klientin A sagt, sie muss ihr Leben derzeit sehr durchorganisiert und getaktet führen.

Sie kommt mit „dauerhaft verspannte[n] Schultern“ und erwähnt ein physisches „Loch im Bauch“ rund um den Bauchnabel seit den Geburten der Kinder. Sie wünscht sich durch die Behandlungen Zeit für sich.

Praktikerin: „Und was meldet sich gerade bei dir ... was möchte Aufmerksamkeit?“

Klientin A: „Die Schultern! Sind total verspannt ...“

P: „Und ist da noch was zu den Schultern... die total verspannt sind?“

A: „Ja, da lastet viel drauf ... viel Verantwortung.“

P: „Viel Verantwortung ... und ist da noch was zu den Schultern ... die total verspannt sind ... und der vielen Verantwortung die auf deinen Schultern lastet?“

A: „Es könnte leichter sein ... auch im Bauch und Herz ... Ich würde mich größer fühlen“

P: „Und was könnte es leichter machen?“

A: „Ich könnte das Schöne dran sehen“

P: „Das Schöne dran sehen ... und wie könnte das geschehen?“

A: „Wenn ich, so wie jetzt, öfter nach innen geh ... Dankbarkeit ... ins Vertrauen“

P: „Und wie würde es sich dann in deinen Schultern anfühlen?“

A: „Leichter!“

P: „Und wo im Körper würdest du das spüren ... diese Dankbarkeit und dieses Vertrauen?“

A: „Im Bauch ...“

P: „Dankbarkeit und Vertrauen im Bauch ... leichter in den Schultern ... und gibt es eine Verbindung zwischen den Schultern ... der Verantwortung ... dem Vertrauen ... dem Bauch?“

A: „Ich weiß es nicht ... Entscheidungen ... kleine und größere ... auch in der Arbeit“

P: „Entscheidungen ... kleiner und größere ... auch in der Arbeit...“

A: „Manchmal ist es schwierig Entscheidungen zu treffen ... und manchmal bin ich gut verbunden, dann ist es leichter...“

P: „Und wo im Körper spürst du, wenn es schwierig ist eine Entscheidung zu treffen?“

A: „Im Hals ... dann ist es eng und ich will was sagen und auch nichts sagen.“

P: „Im Hals ... und was würde dir helfen eine Entscheidung zu treffen?“

A: „Klarheit ... wenn ich mehr Zeit hab um mich darauf einzustellen ... Vertrauen in mich“

P: „Klarheit ... mehr Zeit zum darauf einstellen ... Vertrauen in dich würd es erleichtern

Entscheidungen zu treffen ... und wo im Körper würdest du dieses Vertrauen in dich spüren?“

A: „Im Bauch ...“

P: „Und wo genau im Bauch würdest du es spüren?“

A: „Rund um den Bauchnabel“

P: „Rund um den Bauchnabel...“

A: „... und in den Füßen die Erdung ... und in den Beinen ... nicht so instabil ... die Verbundenheit zur Erde und zu mir ... überall, überall würd sichs leichter anfühlen und ich würd mich größer fühlen“ (Atmet auf, richtet sich auf, lächelt und öffnet die Augen.)

P: „Rund um den Bauchnabel ... in den Füßen und Beinen ... die Verbundenheit zur Erde und zu dir ... da würdest du das Vertrauen spüren ... du würdest dich größer fühlen ... und ist da noch was zu all dem das sich zeigt?“

A: „Nein (lächelt) jetzt freu ich mich auf Shiatsu!“

P: „Und ist das ein guter Zeitpunkt um mit der Shiatsubehandlung zu beginnen?“

A: „Ja! (lächelt)“

An dieser Stelle vertiefen wir uns nicht in den weiteren Verlauf der Behandlung. Bei nochmaliger Betrachtung lassen sich in diesem Gespräch verschiedene Basisfragen der Clean Language (oder deren Abwandlung) finden. Wir haben uns bemüht ‚clean‘ zu sein, es kann im Gesprächsverlauf, allerdings passieren, v.a. wenn man noch wenig Übung hat, dass auch mal eine weniger achtsame Formulierung über die Lippen kommt. Meist merkt man dies spätestens an der Antwort. In dieser Gesprächssequenz wurden Fragen zum Fokus gestellt, zur Ermittlung von Merkmalen und Eigenschaften, zum gewünschten Ergebnis, zur Beziehung, zu den notwendigen Bedingungen, zur Zeitbewegung und zum Ort. In dieser beispielhaften Sequenz fiel es der Klientin leicht sich auf den ‚Flow‘ von Clean Language einzulassen. Es wäre durchaus möglich gewesen, andere Fragen auf die Antworten der Klientin zu stellen. Clean Language ist immer auch eine Momentaufnahme.



UND WIE KANN DAS ZUSAMMENSPIEL VON CLEAN LANGUAGE UND SHIATSU AUSSEHEN?

Der folgende Ablauf orientiert sich an Nick Pole und ist inspiriert von Philipp Walz. Er ist sehr detailliert dargestellt, da diese Feinheiten für Clean Language große Relevanz haben. Dieser Ablauf ist unsere Arbeitsform, die durch den Arbeitsprozess entstanden ist und die wir als Autorinnen in dieser Form für unsere Praxis etabliert haben und anwenden. Für den Rahmen der Diplomarbeit haben wir jeweils die gleiche Ablaufstruktur gewählt, um eine bessere Vergleichbarkeit zu erzielen und zugleich einen sicheren Rahmen für die* Klient*innen zu schaffen.

- **Beginn: Wir haben die* Klient*in gebeten, Platz zu nehmen wo sie* gern wollte.** Erst danach, haben wir uns gesetzt. In der ersten Behandlungseinheit haben wir kurz den Rahmen und den Prozess von Clean Language erklärt und auch darauf hingewiesen, dass es dabei kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ gibt, dass alles da sein darf, was sich bei der* Klient*in zeigt.
- **Danach haben wir sie* in eine explizite Clean-Language-Session eingeladen.** Diese hatte einen klaren Anfang und ein klares Ende.
- **Wir haben sie* gebeten, nochmal reinzuspüren, ob sie* sich in ihrer aktuellen Körperposition wohlfühlt oder noch Änderungen vornehmen möchte.** Unser Vorschlag war, eine bequeme und aufrechte Körperposition einzunehmen. In späteren Behandlungen haben wir es den* Klient*innen offen gelassen, sich für diesen Prozess hinzulegen. Das wurde ab und zu in Anspruch genommen und hat es mitunter erleichtert in diesem entspannten Zustand weniger durch den Verstand ‚zensiert‘ zu antworten.
- **Wir haben angeregt, mit der Aufmerksamkeit bewusst an den Ort zu wandern, wo wir gerade sind, in den gegenwärtigen Moment und im eigenen Körper anzukommen.**

- **Sobald wir durch die Körpersprache den Eindruck hatten, dass die* Klient*in nun bereit ist, haben wir nachgefragt, wie und wo sie* beginnen möchte.** Dafür haben wir sie*, sofern eine Orientierung gewünscht war, angeregt, bewusst wahrzunehmen, wo im Körper nun ihre Aufmerksamkeit hinwandert, wo sich eine Körperempfindung bemerkbar macht. Oder darauf zu achten, ob es ein Thema gibt, das gerade gesehen werden möchte.

- **Dann haben wir gemeinsam erforscht, was sich bei der* Klient*in zeigt. Dafür haben wir uns auf einige, wenige offene Basisfragen konzentriert.** Im Laufe der Zeit erweiterten wir unser Fragenkontingent.

- **Wir haben versucht, der* Klient*in aktiv zuzuhören und achteten gleichzeitig auf ihre* Gestik, Mimik und Körperhaltung.** Zum Teil haben wir körperliche Kommunikation gespiegelt. Die Antworten der* Klient*in haben wir im Anschluss wiederholt. Wenn die Antwort sehr lang war, haben wir lediglich das Ende wiederholt und mit der nächsten Clean Language-Frage verknüpft. Daraufhin hat die* Klient*in entweder noch etwas gesagt oder ausgeführt. Wenn nicht, dann haben wir weitere cleane Fragen gestellt. So lange, bis das Gespräch für den Moment ausgeschöpft war.

- **Manchmal fragten wir ganz konkret nach, ob sich die* Klient*in etwas Spezielles für die Behandlung wünsche oder ob es einen Körperbereich gibt, auf den wir uns fokussieren sollen.**

- **Meist hatten wir durch das Gespräch eine Vorstellung vom Behandlungsansatz oder einem Fokus für unsere Arbeit.** Durch die Körperregionen, die die Klientin erwähnte, sowie verwendete Bilder und Metaphern oder auch Gefühle, Empfindungen und die Wortwahl haben uns gewisse Wandlungsphasen besonders interessiert.

Im Folgenden sind zwei Fallbeispiele und Behandlungsverläufe beschrieben, um die Verbindung von Clean Language mit Shiatsu zu illustrieren. Jede der beiden Autorinnen beschreibt jeweils ein Fallbeispiel aus ihrer subjektiven Wahrnehmung. Vorweg sei gesagt, dass die Einheiten sehr unterschiedlich verliefen. Mal war es leichter, mal herausfordernder oder es funktionierte nicht in einen Clean Language Flow zu kommen.



Die folgenden Darstellungen demonstrieren nicht, wie man es ‚richtig‘ macht, sondern stellen Möglichkeiten dar, Clean Language in Shiatsubehandlungen zu integrieren.

„ICH MÖCHTE, DASS ICH GERADE GEHEN KANN, FÜHLEN KANN“

Klient B ist 39 Jahre alt, lebt gemeinsam mit seinem Partner und seiner Tochter im Teenageralter und arbeitet als Business Analyst im Bankenbereich. Seine Tochter hat kürzlich eine ADHS-Diagnose erhalten, er steht ebenfalls unter Verdacht, ADHS zu haben, und möchte sich testen lassen. Die Sorgen um seine Tochter nehmen derzeit viel Platz in seinem Leben ein. Er erzählt, dass er zurzeit sehr viel Sport macht, schlecht schläft und im Nacken, Schulter, Rückenbereich vielen Spannungen und Schmerzen hat. Er ist normalgroß, schlank, fit und muskulös.

Ziel des Behandlungszyklus: Der Klient möchte sich entspannter und ruhiger fühlen. Er möchte Spannungen und Schmerzen im Nacken, Schultern, Rücken verbessern. Sonst hatte er am Anfang keine konkreten Erwartungen. Er kannte Clean Language nicht, war aber immer bereit, sich darauf einzulassen.

Vorbemerkungen: Der Klient kam meistens mit einem körperlichen Thema. Er horcht sehr genau auf seinen Körper. Sport ist ihm sehr wichtig und im Moment geht er ca. dreimal bis viermal die Woche ins Fitnesscenter trainieren.

BESCHREIBUNG EINER SHIATSU-BEHANDLUNG MIT CLEAN LANGUAGE IM FEBRUAR 2024

Es ist heute unsere 6. Einheit. Zum Teil verwende ich die genauen Worte des Klienten, zum Teil fasse ich die Antworten des Klienten zusammen. Wir haben schon einige Clean Language Einheiten gemeinsam gemacht und der Klient kennt den Prozess. Ich bin ebenfalls sicherer im Prozess geworden.

Zu Beginn setzen wir uns auf die Matte, ich sitze ihm seitlich zugewandt gegenüber und bitte ihn, sich bequem einzurichten und ein paar Mal tief durchzuatmen und im Körper und im Raum anzukommen. Wenn ich den Eindruck habe, dass er bereit ist, bitte ich ihn, darauf zu achten wohin die Aufmerksamkeit im Körper geht und stelle die erste Frage.

Praktikerin: „Und wenn du bereit bist, sage mir, womit du heute beginnen möchtest.“

Klient B: „Ich möchte mit dem Nacken beginnen (er greift sich dabei auf die linke Seite des Nackens). Ich habe auf dem Weg zum Shiatsu gemerkt, dass der Nacken überanstrengt ist. Ich weiß nicht genau warum, es zieht sich von Schulter zum Nacken (er greift dabei wieder zum linken Nackenbereich) und am Weg habe ich es auch im Rücken gemerkt. Alles auf der linken Seite.“

P: „Du möchtest mit dem Nacken beginnen, du hast gemerkt der Nacken ist überanstrengt. Du weißt nicht genau warum, es zieht sich von Schulter zu Nacken und am Weg hast du es auch im Rücken gemerkt. Alles auf der linken Seite (Ich versuche beim Wiederholen auch seine Gesten zu kopieren). Und gibt es vielleicht eine Verbindung zwischen hier (ich weise zur Schulter) und hier (weise zum Nacken) und dem Rücken?“

B: „Ich glaube, dass es überanstrengt ist und es hat angefangen mit dem hier (weist auf Schulter/Nacken), das habe ich gestern realisiert.“

Ich wiederhole seine Antwort und frage: „Und was für eine Art von überanstrengt ist es?“

B: „Das da hier (zeigt zur linken Schulter) sind Schmerzen und ich möchte auch einmal zum Orthopäden, und es fühlt sich an, als wäre irgendetwas eingezwickelt. Das kommt und geht und es ist momentan wieder da. Es gibt beim Workout im Fitnesscenter eine Schulterübung, die ich nicht richtig mache und auf die Schulter geht (er erklärt die Details der Übung und was er falsch macht). Und dadurch überanstrengte ich auch hier (er zeigt auf andere Bereiche der Arme und Nacken) ... die sind irgendwie miteinander verbunden. Und heute eben der Rücken auch. Ich weiß nicht warum, aber vielleicht, weil es schon zu anstrengend für den Nacken ist und daher in den Rücken geht. ... Auf der rechten Seite ist alles in Ordnung. Es spürt sich an, als ob ich stundenlang irgendeine Seitentasche getragen habe.“

Es entsteht eine kurze Pause. Ich bin etwas unsicher, wie ich weiterfragen soll. Ich verlasse kurz die ‚Clean‘ Fragen und frage ihn, ob er in den Bereich, der schmerzt, atmen kann.

B: „Ja, ich habe es schon mit einer Atemtechnik versucht hat, die du mir in einer früheren Einheit gezeigt hast. Das hat kurz funktioniert, aber jetzt, wo ich mich wieder damit beschäftige, spüre ich den Schmerz wieder. Und das Gelenk knackst auch etwas. (Er nimmt sich Zeit, in seinen Körper zu horchen und bewegt sein Schultern und Arme.) Ich würde gerne haben, dass der Fokus der heutigen Behandlung auf der linken Seite liegt, auf den Schultern und dem Nacken.“

Ich verstehe diese Äußerung als Zeichen, dass er mit dem Gespräch aufhören möchte. Ich bemerke in dem Moment meine eigene Enttäuschung darüber, dass der Klient hauptsächlich über Schultern- und Rückenprobleme gesprochen hat.

Dann erinnere ich mich innerlich daran, dass es hier nicht um meine Erwartungen oder Interpretationen geht, sondern rein darum, was vom Klienten selbst kommt. Bevor ich also frage, ob nun ein guter Zeitpunkt wäre, mit der Behandlung zu beginnen, stelle ich zur Sicherheit noch eine Frage.

P: „Und gibt es im Körper sonst noch etwas, was die Aufmerksamkeit will?“

Der Klient nimmt sich eine Weile, bevor er antwortet.

B: „Die Hüfte. Die linke Seite. Wieder alles links. Ich habe es schon lange nicht mehr gespürt, aber heute schon.“

P: „Und was für eine Art von Spüren auf der linken Hüfte ist das?“

B: „Es ist so ein Drücken, so als ob der Körper den ganzen Tag von der Hüfte getragen wurde. Aber nur von der linken Seite. Die rechte Seite wurde vom Gefühl her gar nicht beansprucht, sondern nur die linke, als sei das ganze Gewicht darauf gefallen.“

P: „Es ist so ein Drücken, als ob der Körper den ganzen Tag von der Hüfte getragen wurde. Die rechte Seite wurde aber vom Gefühl her gar nicht beansprucht, sondern nur die linke Seite, als sei das ganze Gewicht darauf gefallen. Und was möchte die linke Hüfte, dass passiert?“

B: „Das ein bisschen Gewicht abgenommen wird von der Hüfte. Dass es sich 50-50 verteilt. Dass die rechte Seite auch etwas abbekommt, damit sich die linke Hüfte, Seite etwas entspannen kann, etwas ausruhen kann.“

P: „Die linke Hüfte und Seite möchte sich etwas entspannen und ausruhen. Und vom hinteren Rücken, vom Nacken, von der linken Seite, von der Hüfte – gibt es noch etwas im Körper, das die Aufmerksamkeit will?“

B: „Ich glaube nicht, außer der Magen ist etwas aufgebläht. ... Aber da war noch irgendetwas. Das war noch irgendetwas, was ich sagen wollte.“

Während der Klient das sagt, greift er sich mit der Hand zur oberen Bauchgegend. Er zählt noch einmal alle die besprochenen Körperregionen auf und sagt dann, dass die rechte Seite jetzt sehr glücklich und entspannt ist.

Ich verlasse die Clean Language Fragen und frage den Klienten, wie er sich nach der Behandlung fühlen möchte.



B: „Ich möchte mich danach ausgeglichener fühlen, vor allem körperlich. Ich möchte, dass ich – sozusagen wortwörtlich – gerade gehen kann, fühlen kann. Dass sich die rechte Seite nicht nur ausruht und mitläuft und die linke die ganz Arbeit tut. Und es wäre natürlich schön, dass ich dann so beruhigt bin, dass ich in der Nacht schlafen kann, ohne einen Harndrang zu spüren. Es gab in den letzten Tagen wenig Schlaf. Der Bereich ist gerade sehr empfindlich. Die Blase ist empfindlich.“

P: „Es gab in den letzten Tagen wenig Schlaf und die Blase ist gerade sehr empfindlich. Und sie fühlt sich an wie was?“

Ich finde es interessant, dass er zu diesem Zeitpunkt, wo wir schon fast am Ende des Gesprächs sind, zum Schlaf und zur Blase kommt und stelle daher noch eine weitere Frage.

B: „Die Blase fühlt sich die ganze Zeit gereizt an (dabei wird seine sonst sehr ruhige Stimme lauter und gereizt) und voll, obwohl ich wenig getrunken habe. Ich glaube, ich trinke weniger als rauskommt. Im Bett ist das schrecklich. Kaum lege ich mich hin, kann ich mich nicht entspannen. Es ist so ein Gefühl da, als ob ich mich entleeren muss. Ich muss mich dann aber nicht so viel entleeren, wie gedacht.“

Ich habe den Eindruck, dass er gereizter ist, als zu Beginn und dass es genug ist mit den Fragen. Mich persönlich würde es zwar interessieren, weiter zu fragen und die Unruhe zu erkunden, aber ich

erinnere mich wieder daran, dass es nicht um meine Wünsche geht. Ich frage trotzdem nach, ob es noch etwas gibt und als er verneint, frage ich ihn, ob er bereit ist, mit der Behandlung zu beginnen.

WEITERE DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Nach dem Gespräch habe schon eine recht genaue Vorstellung von der Behandlungsstrategie. Ich mache noch die Hara-Diagnose und sehe mir die Zunge und den Zustand der Meridiane an.

Hara: Allgemein ist der gesamte Bereich sehr gespannt. Die Holz-Diagnosezone ist etwas auffälliger, die rechte Seite der Dünndarm-Zone nehme ich als sehr gespannt wahr und die Wasserzone ist im Vergleich eher im Kyo.

Zunge: Der Klient hat eine eher breite Zunge, leichten Riss in der Mitte, feucht, rote Spitze. An der Zungenspitze gibt es außerdem eine Einbuchtung, was auf einen Herz-Yin-Mangel hindeuten könnte.

Bei der Ankunft schwitzte der Klient stark an den Händen und Füßen und wollte nicht, dass ich diese Bereiche berühre. Dies geschah auch bei früheren Terminen ein paar Mal. Der Klient erklärte dazu, dass er schnell schwitzt, wenn ihm etwas peinlich ist oder wenn die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt wird. Auch das Schwitzen an sich ist ihm peinlich und er hat daher Angst vor dem Schwitzen.

Ich lasse diese Zonen bei der Behandlung dann im Großen und Ganzen aus. Im Laufe der Behandlungen beruhigt sich der Klient aber meistens und das Schwitzen endet (Barfuß-Shiatsu auf den Füßen ist jedoch möglich und eine kurze Hand-Behandlung war auch manchmal möglich).

Das Schwitzen (5 heiße Flächen), die Trockenheit, die Unruhe, die Schlafprobleme weisen auf einen YIN-Mangel hin. Das Ungleichgewicht und der Wunsch ausgeglichen zu sein deuten auf eine Holzthematik hin (Wasser nährt Holz). Der Klient ist sehr selbstkritisch und es klingt manchmal durch, dass er sich nicht gut genug fühlt. Ich vermute, dass es hier um Selbstwert-Themen geht, welche im Erd-Element zu Hause sind. Die Spannung im Holz führe ich auf ein geschwächtes Wasser zurück, das sich durch Unruhe, Schlaflosigkeit und auch den Harndrang äußert. Die unruhigen Gedanken in der Nacht können dadurch entstehen, dass das Feuer sich nicht im Wasser ankert.

Während ich vor allem zu Beginn der Behandlungen ein überschüssiges Yang vernommen und eher zu ausleitender Behandlung tendiert hätte, habe ich durch die Gespräche sehr schnell den Fokus auf die Stärkung des Yins. Die Feuer-Wasser-Achse war für mich auch im Bezug auf ADHS interessant. Ein weiterer Fokus lag auf den Nieren, der Lunge sowie dem Herzkonstriktor. Durch die immer wieder erwähnten Spannungen in der Schulter, im Nacken und in den Hüften, machte ich immer ausführliche Schultern- und Hüftrotationen.

Die Behandlung der 6. Einheit sah also wie folgt aus:

In der Bauchlage machte ich ausführliches Barfuß-Shiatsu, da er bei Kontakt mit meinen Füßen keine Angst vor dem Schwitzen hatte. Im Anschluss schüttelte ich ihn für einige Zeit, was er immer als sehr angenehm empfand. Nach dem Ausarbeiten des Sacrum folgte ich mit einer Behandlung der Nieren, inklusive BI 23. Dann arbeitete ich den oberen Rücken aus und beendete die Bauchlage mit Dü 9, Dü 11 und der Verbindung Dü 11 und Gb 30. Mit Dü 9 und Dü 11 habe ich gute Erfahrungen bei Schulterschmerzen und Schulterblattschmerzen gemacht. Dünndarm ist außerdem im Feuer-Element und die Gallenblase im Holz-Element. In der Rückenlage führte ich Hüft- und Schulterrotationen durch, bearbeitete ausführlich den Herzkonstriktor-Meridian und Lungen-Meridian und eine ausführliche Kopf- und Nackenbehandlung.

Abschließend fragte ich ihn, wie er sich fühlt. Ob der Zustand gleichgeblieben ist oder ob sich etwas geändert hat. Er nahm eine große Änderung wahr. Die beiden Seiten fühlten sich wieder ähnlich an und die Schultern und der Rücken waren entspannter. Meine erste Behandlungsstrategie lag auf der Feuer-Wasser-Achse, Stärkung des Wassers, Bearbeitung von Dünndarm und Herzkonstriktor. Das Metall habe ich immer mitgenommen (Wasser nährt Holz, Metall kontrolliert Holz). In weiterer Folge könnte ich auch direkt im Holz arbeiten, mit Fokus auf die Leber, um das Qi zum Fließen zu bringen.

„WÄRME ... UND RUHE“

Klientin C ist 42 Jahre alt und lebt gemeinsam mit ihrer Frau in Wien. Sie hat Ausbildung und Berufserfahrungen im Bereich Pädagogik und Fotografie gesammelt. Derzeit widmet sie sich einer körpertherapeutischen Ausbildung und möchte sich damit selbstständig machen. Im Alter von vier Jahren wurde sie durch Hundebisse am Kopf schwer verletzt. Dieses Thema wurde eine Weile liegen gelassen und beschäftigt die Klientin in letzter Zeit vermehrt. Ebenso wie die Beziehung zu ihren Familienangehörigen, die sie immer wieder herausfordern. Klientin C hat eine sehr starke Wahrnehmung dessen, was ihrem System guttut und was nicht (oftmals zu viel Information durch Eindrücke, Menschen, Zutaten von Speisen). Darauf versucht sie zunehmend einzugehen und ein für sie selbst bewusstes Leben zu führen. Klientin C hat immer wieder Migräne und Schmerzen in der rechten Hüfte und im Steißbein, besonders dann, wenn sie zu viel Input zugelassen hat, wie sie selbst sagt.

Ich nehme insgesamt eine strenge Umgangsweise mit sich selbst (und anderen) wahr, die zunehmend liebevoller/rücksichtsvoller wird. Klientin C scheint sich wohlzufühlen, wenn sie die Kontrolle hat. (Dies könnte als Hinweis auf ein überaktives Metall-Element gedeutet werden, möglicherweise aktiviert durch fehlenden Halt im Wasser-Element durch ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit und/oder ein nicht genug nährendes Zuhause/familiäres Umfeld). Sie ist etwa 1,65 groß, normalgewichtig. Der Körperbau und die Gesichtsform wirken kräftig. Bei Betrachtung kann man den Eindruck gewinnen, dass Klientin C sowohl gut mit ihrem Intellekt als auch gut mit ihrem Körper verbunden ist. Besonders im Bereich des Kopfes und Nackens, der Hüfte und der Waden lassen sich starke Spannungen finden.



Ziel des Behandlungszyklus: Die Klientin möchte sich ausgeglichener fühlen. Mehr Ausgleich von linker und rechter Körperhälfte, von Yin und Yang. Sie möchte ihr Yang durch mehr Struktur in ihrem Leben etablieren und in ihr Yin regelmäßig in Form von Ruhe nähren.

VORBEMERKUNGEN UND ÜBERBLICK ZU DEN BEHANDLUNGEN

Den gemeinsamen Einheiten gehen jedes Mal lange Gespräche voraus, in denen mir die Klientin einige Anhaltspunkte mitteilt, die sie aktuell beschäftigen oder was sich seit dem letzten Mal getan hat. Ich habe den Eindruck, diese Vorgespräche sind für die expliziten Clean Language Gespräche relevant. Ich erlebe sie wie einen Tanz der Annäherung mit dem eigenen Selbst, eine Mischung aus verstandesgeleiteten Überlegungen, die mit körperlichen Empfindungen und wahrgenommenen Emotionen verknüpft werden. Ohne diesen Austausch wäre es, so vermute ich, schwieriger mit dem Körper in ein Gespräch zu kommen. Beim Vorgespräch nehme ich mich in meiner Rolle bereits zurück. Ich lasse geschehen, bringe mich so wenig wie möglich und so viel wie nötig ein, erlaube mir in diesem Rahmen aber auch nachzufragen, auf Dinge hinzuweisen, die wir in anderen Einheiten bereits thematisiert haben. Wenn ich den Eindruck habe, dass die Klientin alles gesagt hat, was ihr auf dem Herzen lag, schlage vor mit einer Clean Language Session zu starten.

In den ersten Einheiten von Clean Language ist es für Klientin C eine offensichtlich ungewohnte Situation. Ich gewinne den Eindruck, dass es ihr wichtig ist, ihre Körperempfindungen analytisch einzuordnen und in eine nachvollziehbare Ordnung zu bringen. So wirken ihre Antworten oftmals ‚verstandesgeleitet‘. Auch das ist okay. Behutsam versuche ich Klientin C immer wieder zurück zu der zuletzt beschriebenen Körperempfindung zu bringen und stelle weitere Fragen dazu. Manchmal gelingt es dann in einen ‚Flow‘ einzutauchen. Ich beobachte, wie überrascht Klientin C immer wieder von den Antworten zu sein scheint. Da ich merke, wie bedeutsam der Intellekt für Klientin C ist, versuche ich keinen Druck auszuüben und anzunehmen, was Klientin C im jeweiligen Moment wahrnehmen und Einordnen kann und mag. Eine Variation in der Arbeit mit der Klientin war ‚Clean Touch‘.

In dieser Einheit haben wir statt eines Clean Language Gespräches folgendermaßen gearbeitet: nach dem üblichen achtsamen Ankommen habe ich die Klientin gebeten mir mitzuteilen, an welchem Körperbereich sie wie berührt werden möchte. Das habe ich getan und gegebenenfalls auf Wunsch etwas an der Berührung adaptiert. Bis sie mich zum nächsten Körperbereich geleitet hat. So sind wir beinahe die gesamte Einheit über verfahren. Die Klientin hat von sich aus geäußert, nun keine ‚richtige‘ Shiatsubehandlung mehr zu benötigen. Ich habe – auf Bitte hin – noch ihre Füße mittels Shiatsu behandelt und damit war diese Einheit zu Ende, da die Klientin sich „ausreichend

behandelt“ gefühlt hat. Diese Variante schien mir gerade mit dieser Klientin hilfreich, um Vertrauen in ihre Körperweisheit, ihre Körpersprache zu finden und den Verstand durch das Kontrolle-behalten mitzunehmen.

BESCHREIBUNG EINES CLEAN LANGUAGE GESPRÄCHES IM FEBRUAR 2024

Es ist heute unsere 7. Einheit. Im heutigen Vorgespräch hat Klientin C länger von ihrer traumatischen Erfahrung als Kleinkind erzählt, wo sie von zwei Hunden in den Kopf gebissen und herumgebeutel wurde. Sie wurde schwer verletzt und musste danach einige Zeit im Krankenhaus verbringen. Die Hunde wurden eingeschläfert, was Klientin C nicht wollte. Dieses Erlebnis wurde danach in ihrer Familie nicht thematisiert. Durch gewisse Umstände beschäftigt Klientin C dieses Thema aktuell vermehrt. Sie hat im Erwachsenenalter bereits auf verschiedenen Wegen daran gearbeitet, dieses Trauma zu lösen. Sie hat das Thema bei mir schon mehrfach angesprochen, jedoch nicht so ausführlich wie heute, und sie hat den Eindruck, „nicht ganz ran zu kommen“. Ich schlage vor, dass wir uns explizit diesem Thema in der Clean Language Einheit widmen können. Ich mache diesen Raum auf, schlage verschiedene Möglichkeiten vor, wie das aussehen könnte, lasse offen, welches Wording für sie in diesem Zusammenhang stimmig ist und gebe der Klientin Zeit zu überlegen bzw. hinzuspüren, ob sie das grundsätzlich oder heute möchte. Klientin C möchte das.

Ich nehme eine gewisse Aufregung ihrerseits wahr, die sich in körperlicher Anspannung und Nach-innen-Gekehrtheit ausdrückt. Nach dem üblichen Beginn des Clean Language Gespräches lade ich Klientin C ein, ihre Aufmerksamkeit heute ausführlich auf eine Körperwahrnehmung zu richten, die sich besonders gut anfühlt. Ich bitte sie, dort länger zu verweilen, in diesem Gefühl regelrecht zu baden und einzutauchen und die Gewissheit zu haben, dass sie jederzeit zu diesem Gefühl zurückkehren kann, sollte sich nachfolgend ein Gefühl einstellen bei dem sie sich überwältigt fühlen sollte oder nicht bleiben möchte. Danach bitte ich sie, sofern es sich für sie stimmig anfühlt, mit ihrer Aufmerksamkeit in den Kopf zu wandern, zu den Narben der Bissspuren der Hunde.

Ich lade sie ein dort mal hinzuspüren, was sie wahrnehmen kann, wie es sich da anfühlt.

Klientin C spricht sehr leise, zögerlich und mit dünner Stimme: „die fühlen sich nicht ganz zugehörig an“

„Die fühlen sich nicht ganz zugehörig an ...“, wiederhole ich und bin einen Moment ruhig. Nachdem die Klientin nichts weiter sagt und gewissermaßen der Zugang zu diesen Bereich zu fehlen scheint, frage ich nach: „Und diese Stellen am Kopf, deine Narben von den Hundebissen ... dieser Bereich, der sich nicht ganz zugehörig anfühlt ... was genau kannst du da wahrnehmen ... z.B. welche Farbe ... welche Temperatur ... oder Assoziation nimmst du wahr?“ (Ich hätte auch fragen können: und diese Stellen die sich nicht ganz zugehörig anfühlen sind wie was? Damit hätte ich ein Bild/eine Metapher evozieren können. In diesem Moment hatte ich den Eindruck, dass ein langsames Annähern und Verbindung aufbauen, ein vertraut werden mit den Empfindungen dieser Stellen zuerst mal wichtig ist und eine Hilfestellung in der Orientierungslosigkeit gewünscht war, wenn dies auch nicht ganz ‚clean‘ war).

Klientin C: „Dunkel ... schwarz“ ist es dort.

Ich wiederhole das Gesagte und frage: „und ist da noch was zu diesen Stellen an deinem Kopf, die dunkel ... schwarz sind?“

Dann kann sie „Angst“ wahrnehmen.

Ich wiederhole und frage nach, wie genau sich die Angst anfühlt.

Sie ist „dunkel“ und „kalt“.

Ich wiederhole und frage: „Ist da noch was diesen Bereichen im Kopf wo sich die Narben befinden, wo es sich dunkel und kalt anfühlt, wo du Angst wahrnehmen kannst?“

Nun kann Klientin C „ein Flackern ... blinkende Lichtimpulse“ wahrnehmen.

Ich wiederhole und frage „und ist da noch etwas zu diesem Flackern... diesen blinkenden Lichtimpulsen?“

Nun hat Klientin C zunächst keine Antwort.

Ich warte einige Momente, da ich wahrnehme, dass sich im Inneren gerade etwas ‚tut‘. Die Klientin wirkt sehr konzentriert und bewegt ihrer geschlossenen Augen etwas.

„Unruhe“, sagt sie. Diese Bereiche fühlen sich, laut Klientin, „ ... nicht ganz zugehörig“ an.



Ich wiederhole das Gesagte und stelle nun eine Ergebnisfrage, ich frage was sich die Angst und Unruhe, die Bereiche im Kopf, die dunkel sind oder flackern und nicht ganz zugehörig sind wünschen, was sie gerade brauchen?

„...Wärme“, sagt Klientin C. „...und Ruhe“.

Ich wiederhole „Wärme ... und Ruhe“. Im Folgenden bin ich nicht mehr ganz ‚clean‘, indem ich der Klientin einen konkreten Vorschlag mache, basierend auf dem was mir die Klientin im Vorgespräch und bei der letzten Einheit gesagt hat: dass es ihr so guttue, einfach gehalten zu werden, ohne viel Input. So schlage ich der Klientin in diesem Moment Folgendes vor: „Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, möchtest du probieren deine Hände auf deinen Kopf zu legen, auf die Bereiche mit den Narben, wo es sich dunkel und/oder flackernd anfühlt, wo es kalt und unruhig ist, wo du die Angst wahrnehmen kannst, wo es sich nicht ganz zugehörig anfühlt?“

Die Klientin nickt kaum merklich und legt ihre beiden Hände auf den Kopf.

Ich sage: „Wenn sich das gut anfühlt, dann bleibe gerne so lange du möchtest mit deinen Händen auf diesen Stellen. ... Du kannst beobachten was du dabei wahrnehmen kannst. ... Und wenn es genug ist, dann nimm die Hände gern wieder selbstständig runter. ... Ich werde dir den Raum geben und jetzt mal nicht weiter fragen“.

Die Klientin nickt. Dann bleibt sie einige Zeit so sitzen und nimmt nach ein paar Minuten die Hände wieder runter, atmet auf und öffnet sie Augen.

Ich frage: „Und wie fühlt es sich jetzt an?“

Die Klientin lässt die Augen offen und sagt „wärmer ... ruhiger“ und lächelt.

Ich spüre meine eigene Motivation, noch weiter gehen zu wollen, an dem ‚Flow‘ dran zu bleiben, der entstanden ist und dem, was die Klientin für sich ergünden konnte. Ich merke jedoch, dass die Klientin nun genug hat und möchte daher, im Sinne von Clean Language, Nichts erzwingen. Sicherheitshalber frage ich nochmal, ob da noch was zu all dem oder etwas Anderes in ihrem Körper wahrnehmbar ist, was noch gesagt oder gehört werden mag, um die Klientin entscheiden zu lassen, was sie jetzt tun möchte.

„Nein“, sagt sie.

„Ist das ein guter Zeitpunkt um mit der Shiatsubehandlung zu beginnen?“ So ist es.

DIE SHIATSUBEHANDLUNG IM ANSCHLUSS AN CLEAN LANGUAGE

Durch das Cleane Gespräch habe ich bereits Anhaltspunkte für meine Behandlung gewonnen. Ich mache dennoch eine Hara-Diagnose und sehe mir den Zustand der Meridiane an, bevor ich mit der Shiatsubehandlung beginne. Das Holz, Leber und Galle, sind in Spannung, die Blase befindet sich ebenso im Jitsu und die Niere im Kyo. Ich lege meinen Behandlungsschwerpunkt somit im Wasserelement an: dies korrespondiert damit was ich körperlich beobachten und spüren konnte (Wasser nährt das Holz). Es ist auch insofern stimmig, da wir an einem Trauma gearbeitet haben (und Traumen das Wasser-Element schwächen). Die Kälte und der Wunsch nach Wärme, die Unruhe und das Bedürfnis nach Ruhe, das schmerzende Steißbein, das sie im Vorgespräch erwähnt hat, all das ruft nach einer Wasserbehandlung, v.a. danach die Nieren zu tonisieren und zusätzlich die Blase durch sedieren, zu beruhigen.

Ich beginne in Stille mit der Haltetechnik von Unterbauch und unterem Rücken. An dieser Stelle befindet sich das Tan Tien, das energetische Zentrum des Körpers, durch meine Hände lenke ich Aufmerksamkeit, sprich Energie, darauf. Durch die gleichzeitige Berührung der Körpervorder- und Rückseite spreche ich das Yin und Yang zugleich an und lade durch das Verweilen die Ruhe ein. Dann behandle ich in Bauchlage, hier fühlt sich die Klientin besonders wohl. Zuerst behandle ich ausführlich die Füße mit besonderer Zuwendung der Nierenpunkte, um die Klientin am andern Ende ihres Körpers, als soeben im Gespräch, zu ankern, sie ins Gefühl von Ruhe und Vertrauen zu bringen und nach unten hin zu öffnen, damit überschüssige Spannung abfließen kann. Danach bearbeite ich den Blasen-Meridian und Nieren-Meridian an den Beinen mit dem gleichen Fokus.

Schließlich wärme ich den Rücken auf, an dem ich später arbeiten werde, und behandle sanft das Sacrum. Ich adressiere die Nieren durch eine Nierenschaukel (wellenförmige, langsame Handbewegungen an den Nieren) und aktiviere BI 23. Der Tsubo Blase 23 unterstützt den Funktionskreislauf der Niere, bringt Wärme in das System. Meine Intuition zieht mich zur Wirbelsäule und zum Du Mai der direkt auf der Wirbelsäule verläuft. So behandle ich wichtige Tsubus entlang der Wirbelsäule mit. Die Wirbelsäule ist die Verbindung zwischen Kopf und Steißbein/Hüfte, Bereiche, die Klientin C immer wieder zu schaffen machen und thematisiert werden. Schließlich endet der Du Mai mit Du Mai 16 und Du Mai 20 direkt auf dem Kopf und somit im Halten des Kopfes. Das kommt mir sehr passend vor in Anbetracht dessen was in der Clean Language Session stattgefunden hat. Ausnahmsweise ende ich heute auch in Bauchlage, um durch ein Umdrehen nicht mehr Bewegung und Unruhe ins System zu bringen als nötig. Ich ende, indem ich zuerst nochmal Öffnungs- und Ankoppelungspunkte des Du Mai, DüDa 3 und BI 62, berühre, und anschließend auf beiden Füßen, zuerst auf BI 62 (bei Kopfschmerzen und Unruhezuständen hilfreich), verweile, sowie insgesamt die Füße halte.

Ich habe den Eindruck, dass diese Behandlung im Wasser in Kombination mit Fokus auf Vertrauen, Wärme, Ruhe und Halten der Klientin heute sehr guttut. Ohne das Clean Language Gespräch wäre ich nicht auf die große Bedeutung von Ruhe und Halten für die Klientin gekommen. Ich hätte eher aktiv am Kopf und Rücken gearbeitet. Dabei hat die Klientin vielmehr das Gegenteil gebraucht. Ich hätte insgesamt aktiver gearbeitet, um die Unruhe und Spannung aus dem System auszuleiten und mehr Bereiche einbezogen. Ich denke, es ist aber gut und wichtig gewesen, im Sinne von ‚weniger ist mehr‘ zu behandeln und mich durch meinen klaren Fokus anhand der Aspekte, die Klientin C für sich als wichtig herausgearbeitet hat, leiten zu lassen.

UNSERE ERFAHRUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN MIT CLEAN LANGUAGE UND SHIATSU

Wie zuvor erwähnt, haben sich die Behandlungseinheiten sehr unterschiedlich gestaltet.

Die Autorinnen sind selbst Anfängerinnen sowohl als Shiatsupraktikerinnen, als auch auf dem Gebiet Clean Language und haben die Erfahrung gemacht, dass Clean Language mehr Kunst denn Technik ist. Gut Ding braucht Weile. Im folgenden Abschnitt haben wir unsere und mögliche Herausforderungen in der Arbeit mit Shiatsu und Clean Language herausgearbeitet.

- Es dauerte eine Weile, bis wir selbst eine gewisse Sicherheit im Fragenstellen und -variieren aufgebaut hatten.
- Wir waren anfangs so konzentriert uns zu merken, was die* Klient*in sagt, dass wir einen Teil des Gesagten erst gar nicht hörten oder wiedergeben konnten.
- Wir wussten nicht, wie wir weiterfragen sollten, weil wir uns das Gesagte nicht gemerkt hatten.
- Wir wussten nicht, wie wir weiterfragen sollten, wenn anfangs auf die erste Frage nichts Konkretes zurückkam.
- Anfangs waren wir durch unsere Unsicherheit nervös und vermuten daher, dass wir kein vertrauenserweckendes Umfeld schufen.
- Es dauerte auch für manche Klient*innen eine Weile, bis sie den Clean Language Prozess kannten und sich darauf einlassen konnten.
- Manchmal waren sie offensichtlich nicht so sehr an dem Clean Language Teil interessiert, sondern wollten einfach nur behandelt werden.
- Manchmal war das Ende des Clean Language-Teils für Praktikerin und Klient*in offensichtlich, manchmal nicht.
- Die beiden Autorinnen der Diplomarbeit waren zu Beginn der Behandlungen völlige Anfängerinnen im Gebrauch von Clean Language. Es dauerte daher eine gewisse Anzahl an Gesprächen, bevor die Clean Language Einheiten mit den Klienten Früchte trugen und ein ‚Flow‘ entstand.

- Mit der Zeit fanden wir es leichter, die Ergebnis- und Metaphern-Fragen zu stellen und geschickter weiterzufragen, wenn ein „Ich weiß nicht“ zur Antwort kam oder Ziele negativ formuliert wurden (z.B. „Ich möchte, dass ich nicht mehr unruhig bin.“).
- Es ist uns mit der Zeit immer leichter gefallen, die Fragen und Antworten einfach kommen zu lassen, ohne zu interpretieren oder die Länge oder den Output einer Clean Language Gespräche zu werten.
- Je sicherer und klarer wir in unserer Rolle waren, umso leichter war es auch für das Gegenüber sich auf Clean Language einzulassen.
- Clean Language ist potentiell für jede Person geeignet, es spricht jedoch nicht jede Person darauf an und es passt auch nicht in jede Shiatsubehandlung.
- Selbst Gespräche, die schnell ins Stocken gerieten, haben wertvolle Inhalte und Anhaltspunkte für die Shiatsubehandlung bereitgehalten („da ist Müdigkeit – sonst geht’s mir gut“).
- Es hat sich als wichtig herausgestellt, den Prozess von Clean Language zuvor genau zu beschreiben und darauf vorzubereiten, um ein Einlassen auf dieses Gespräch zu erleichtern. Anders formuliert: wenn der Verstand zuvor einbezogen wurde, war er eher dazu bereit den Körper zu Wort kommen zu lassen.
- Clean Language Einheiten mit anderen Körperarbeitenden bzw. Klient*innen, die auch schon Erfahrung mit Clean Language hatten, waren merklich anders und es entstanden zum Teil wunderbare Räume, in denen die* Klient*innen neue Erkenntnisse gewinnen konnten. Es gab weniger Selbstzensur und Metaphern wurden eher verwendet. Die Antworten waren manchmal bereits sprachlich im Meridian- bzw. Elementesystem verwurzelt. So hat sich gezeigt, dass nicht nur das Begleiten, sondern auch das Klient*in von Clean Language sein geübt werden mag.
- Vor allem auch in Einheiten mit Personen, die bereits Clean Language Erfahrung haben, war der Clean Language Teil oft sehr aussagekräftig und hatte eine offensichtliche Auswirkung auf den körperlichen Zustand. Die Shiatsubehandlung im Anschluss wurde nicht mehr als so notwendig empfunden.

„WENN DER WIND DES WANDELS WEHT, BAUEN DIE EINEN MAUERN UND DIE ANDEREN WINDMÜHLEN“

(Chinesisches Sprichwort, zitiert nach Weidinger 2022, 43)

Metaphern und Vergleiche ermöglichen die Veranschaulichung von Empfindungen und Gedanken. Diese Bilder helfen der* Klient*in sich selbst zu verstehen. Für uns Praktizierende halten sie wertvolle Informationen für die Diagnose und Behandlungsstrategie bereit. Sie können in Verbindung mit den fünf Wandlungsphasen gebracht werden. Beispielsweise deutet die Metapher einer Klientin in Bezug auf ihren angespannten Kiefer, sie sei „ein wildes Tier, das [eine bestimmte Person] zwischen den gefletschten Zähnen hält und umherbeutelt“ auf den Wunsch hin, Aggression auszuleben, die an dieser Stelle ‚festsitzen‘. Uns Shiatuspraktizierenden gibt dies einen Hinweis auf das Holz-Element und angestaute Aggression, die sich ihren Weg ins Freie bahnen möchte. Ein anderes Beispiel ist in der Beschreibung der rechten Körperhälfte entstanden, die sich überanstrengt und überaktiv anfühlt: es entstand das Bild einer „schiefen Wasserwaage ... wie zwei Schüsseln mit Wasser an einer Halterung, die einer Person trägt“ und dem Wunsch dieses in ein Gleichgewicht zu bringen. So könnte man darin, in Verbindungen mit dem restlichen Kontext, ebenfalls einen Hinweis auf das Holzelement sehen: Ein Ungleichgewicht der beiden Körperhälften, der Wunsch nach Ausgleich von Yin und Yang, das Nennen von Wasser in diesem Zusammenhang als Schlüssel zur Lösung (die Arbeit im Wasser-Element unterstützt die Entwicklung des Holz-Elementes).

Im Folgenden wird ein weiteres Fallbeispiel vorgestellt, bei dem am Ende konkret auf die Verwendung und mögliche Bedeutung dieser Metaphern eingegangen wird.

„DIE MORGENRÖTE ZEIGT SICH SCHON“

Klient D ist Mitte 50, arbeitet als Angestellter und macht im Moment eine Ausbildung für einen Beruf im Bereich der Körperarbeit.

Praktikerin: „Und wenn du bereit bist, kannst du mir sagen, wie du beginnen möchtest.“

Klient D: „Die Aufmerksamkeit liegt gerade jetzt in den Kniegelenken. Die sind leicht schmerzhaft... (atmet laut aus)...die Hüfte ebenso, die Hüftpfanne (zeigt nach links). Genau. Da ist also ein Schmerz, das fühlt sich so an, als würde es besser werden mit Bewegung.“

P: „Heute wollen die Knie die Aufmerksamkeit und die Hüftpfanne (ich zeige nach links) und sie wollen bewegt werden und fühlen sich so an, als wird der Schmerz besser mit Bewegung. Und ist da noch etwas?“

Es entsteht eine Pause. Der Klient nimmt sich Zeit für die Antwort.

D: „Na ja, man kann natürlich sagen, jetzt bin ich gerade viel am Schreiben und sitze dadurch längere Zeit an meinem Schreibtisch und habe ein luftgefülltes Pilatespolster für die Füße und versuche mit diesen Nadeln die Durchblutung für meine Füße hinzubekommen. Das reicht aber offensichtlich nicht aus. ... und dann wird der gesamte Bewegungsapparat steif ... es fehlt einfach die Bewegung.“

P: „Es wird der ganze Bewegungsapparat ...“

D: „Das setzt sich auch fort. Das geht durch die Haltung mit den Unterarmen auf den Tisch aufgelegt werden die Schultern, die tragen dann das Gewicht des Oberkörpers – zu Unrecht – weil der Rücken das Gewicht dann nicht mehr trägt ab einer gewissen Sitzdauer und das bedeutet dann, dass die Schultern in Mitleidenschaft gezogen werden, durch die Nichtbewegung und durch das Gewicht, das sie so nicht tragen sollten.... Die Lösung natürlich steht ja parat, ist ja auch klar, öfters Pausen machen, durchbewegen.“

P: „Und dieses Nichtbewegen, wo genau ist das jetzt gerade?“

Es folgt eine etwas längere Pause.



D: „Ok. Ich bin mit dem Rad hergefahren, das ist eine wunderbare Bewegung für das Knie, das ist etwas, was das Knie sehr gut kann. Auf und ab, auf und ab. Was den Hüften dabei aber fehlt, ist die seitliche Bewegung. Das spür ich schon. Dieses metallische Radfahren ist einerseits eine gute Sache, passt vielleicht auch ganz gut zu meinem Charakter im Moment ... das Holz ist in dem Fall aber ein bisschen zu eingengt. Also das Holz im Sinne von das Raumgreifende, das, was die Schultern und die Hüften brauchen, ist die seitliche Bewegung, die Flexibilität. Was das Holz braucht, ist aus meiner Sicht bei mir durch das Metall etwas eingeschränkt. So seh ich das.“

P: „Und das Holz, das durch das Metall eingeschränkt ist, was möchte das, was passiert?“

D: „Ja. Möchte. Und da kommen jetzt ebenso innere Faktoren dazu ... Glaubenssätze ... würde ich mal sagen. Ich bin jetzt 56 Jahre alt und bin auch nicht mehr der Jüngste – sagt mein Glaubenssatz, und darf mich auch ausruhen und muss nicht mehr wie ein 20-Jähriger von Stein zu Stein hüpfen.“

P: „Und das eingeschränkte Holz und das nicht mehr wie ein 20-Jähriger von Stein zu Stein hüpfen müssen, gibt es da eine Beziehung?“

Es entsteht wieder eine Pause, bevor der Klient antwortet: „Gibt es sicher. Da müsste ich jetzt nachdenken... hmm, ja, ... regt mich zum Nachdenken an, auf die Schnelle wüsste ich jetzt aber keine ... hmm ... keine direkte, na ja, ok doch. Glaubenssätze haben ja an sich, dass sie selten überprüft

werden, da könnte man überprüfen, ob das noch zutrifft oder ob dieser bestimmende Ansatz, ob ich den noch brauche oder ob ich mir selber es gestatten kann, auch mal über Wurzeln oder Steine zu springen.“

P „Und wo genau ist der bestimmende Ansatz?“

D: „Hmm. Ich verstehe die Frage so, dass du denkst, wo ist der Ursprung und in dem Fall ja im Bewusstsein würde ich sagen. Und das Bewusstsein stellt eben fest, da sind Schmerzen, in Kombination mit meinem Lebensalter – aha – das könnten auch schon Abnützungerscheinungen sein und dem Alter entsprechende Muskelabbauprozesse, die es mir gar nicht erlauben, wo sozusagen die körperlichen Voraussetzungen fehlen, das, was ich gerne wäre vielleicht auch noch insgeheim, nämlich jung und flexibel zu leben.“

P „Und dieses jung und flexibel zu leben, wo spürst du das im Moment?“

*Der Klient lächelt, als hätte er sich bei etwas er-
tappt, und bewegt seine Hand vor den Brust- und
Herzbereich.*

D: „Doch am ehesten in dieser Brust- und Herzgegend.“

P: „Und dieses jung und flexibel zu leben, spürst du am ehesten in der Brust- und Herzgegend. Und ist da noch etwas darüber?“

D: „Das steckt noch einiges fest, glaube ich. Versteckt sich darin.“

P: „Und was für eine Art von Verstecken ist das da drinnen?“

Der Klient scheint wieder in sich hineinzuhören.

D: „Schwer zu sagen. Ein Aspekt ist Trauer. Trauer über den Verlust meines Bruders, der 2021 plötzlich verstorben ist. Er war drei Jahre älter als ich. Und ich habe demnächst Geburtstag und werde dann auch so alt wie er. Und wie er gestorben ist, dachte ich, shit, wenn er so früh geht ... und erst so im Verarbeitungsprozess habe ich mir gedacht, wenn er geht, vielleicht gehe ich dann ja auch so früh. ... und irgendwie steckt so eine Erwartung in mir drin, dass das Jahr 2024 mein letztes sein könnte. Warum auch immer, keine Ahnung.“

P: „Und diese Erwartung, die da drinnen steckt, was braucht die, was möchte die?“

D: „Hmm...einen Sinn. Mir fehlt der Sinn, warum sollte ich ... mir fehlt der Lebenssinn in Wahrheit.“

P: „Und ist da noch etwas über dem Gefühl in der Brust und dem Lebenssinn?“

D: „Wir haben das letzte Mal, glaube ich, darüber gesprochen, mir fehlt ein Gegenüber, das ich lieben kann. Das würde mir jetzt sofort auch viel Lebenssinn geben. Das wäre sozusagen die Lösung (er schnippt dabei mit den Fingern) für kurzfristig. (Er atmet tief durch). Genau. Nur, mir ist auch klar, das lässt sich jetzt nicht so lösen, wie wenn ich ein (xxx verstehe Wort nicht) öffne. Problemlösungen in diesem Bereich sind komplex und es ist gibt ja auch keine Lösung, es ist nicht ein Problem, das man lösen kann, es ist eher ein Prozess, den ich jetzt durchwandere und wenn ich es jetzt so betrachte, sehe ich mich durchaus am Ende der Talsohle und dann geht es wieder bergauf. Das ist sauschön, die Morgenröte zeigt sich schon.“

P: „Und über der Morgenröte, die sich schon zeigt, ist da noch etwas?“

D: „Ne, da sind wir jetzt wirklich im Kern, da sind wir im Pool und Wasser, wo ich gerade herumschwimme.“

Während der Klient das sagt, verändert sich seine Stimme und seine Haltung und es ist offensichtlich für mich, dass wir am Ende des Gesprächs angekommen sind.

P: „Wäre das nun ein guter Zeitpunkt, um aufzuhören und mit der Behandlung zu beginnen?“

Es folgt ein herzhaftes Ja.

Bevor ich mit der Behandlung beginne, frage ich den Klienten aber noch, wie er sich fühlt und er antwortet, dass er sich erleichtert fühlt. Ich frage weiters, ob und wie er sich anders als vor dem Gespräch fühlt.

D: „Es macht einfach einen Unterschied, diese Gedanken, die schon geraume Zeit immer wieder aufpoppen, auch einmal auszusprechen, sie einmal gesammelt zu haben und Zusammenhänge dadurch auch zu sehen.“

Im Gespräch finden sich mehrere Metaphern und Vergleiche. Einige davon haben wir zur Veranschaulichung herausgegriffen. Die Interpretation und Sinnfindung liegt beim Klienten. Hier bieten wir zur Verdeutlichung eine mögliche Interpretation an.

„Ich bin jetzt 56 Jahre alt und bin auch nicht mehr der Jüngste – sagt mein Glaubenssatz, und darf mich auch ausruhen und muss nicht mehr wie ein 20-Jähriger von Stein zu Stein hüpfen.“ In diesem Satz vergleicht der Klient sein aktuelles Alter mit dem Verhalten eines jüngeren Menschen, der impulsiv und risikobereit von Stein zu Stein hüpfte. Das könnte die Unterschiede zwischen seinem aktuellen Lebensstil und den Erwartungen seines inneren Glaubenssatzes verdeutlichen.

„Da sind Schmerzen, in Kombination mit meinem Lebensalter – aha – das könnten auch schon Abnützungserscheinungen sein und dem Alter entsprechende Muskelabbauprozesse, die es mir gar nicht erlauben, wo sozusagen die körperlichen Voraussetzungen fehlen, das, was ich gerne wäre vielleicht auch noch insgeheim, nämlich jung und flexibel zu leben.“ Die Abnützungserscheinungen und Muskelabbauprozesse werden als Metapher für den Alterungsprozess und körperliche Veränderungen genutzt. Der Wunsch, jung und flexibel zu leben, wird hier als Vergleich mit dem aktuellen Zustand des Klienten hergestellt, um die Diskrepanz zwischen dem gewünschten Zustand und der Realität zu verdeutlichen.

„Das wäre sozusagen die Lösung (er schnippt dabei mit den Fingern) für kurzfristig.“ Die Lösung für das Problem wird hier als etwas Greifbares dargestellt, das so schnell wie ein Fingerschnippen hergestellt werden kann.



„Es ist eher ein Prozess, den ich jetzt durchwandere und wenn ich es jetzt so betrachte, sehe ich mich durchaus am Ende der Talsohle und dann geht es wieder bergauf. Das ist sauschön, die Morgenröte zeigt sich schon.“ In diesen Sätzen werden mehrere Metaphern und Vergleiche verwendet. Der Prozess des Durchwanderns könnte als Metapher für die Suche nach Lösungen und Veränderungen verstanden werden. Das Bild von der Talsohle könnte einen Tiefpunkt symbolisieren, von dem aus es dann wieder bergauf gehen kann. Die Morgenröte bietet sich als Metapher für Hoffnung und einen Neuanfang an.

IM BESTEN FALL ENTSTEHT MAGIE

Wenn es gelingt, dass Körper und Geist in Kommunikation treten und auf dieser Dialogebene Sinn entsteht, dann sind dies ganz besondere Momente, die uns immer wieder begeistern. Unser Shiatsu wird anders, weil wir tiefer und wahrhafter arbeiten. Durch Clean Language entdecken wir eine Wahrheit, die nicht vom Körper losgelöst ist und dadurch können wir in der Körperarbeit andere Akzente setzen.

Es fasziniert uns immer wieder, wie unsere Klient*innen eigene Antworten und überraschende Zusammenhänge finden. Für uns ist Clean Language eine gemeinsame Meditation oder wie eine achtsame Umarmung. Durch Clean Language durften wir viele berührende, aber auch humorvolle Momente erleben.

Wir haben andere Körperarbeitende und CL-Praktizierende gefragt, was CL für sie bedeutet und stellen hier eine kleine Auswahl der Antworten vor.

„Clean Language begeistert mich, weil es die Klienten anregt, andere -positivere - Formulierungen bzw. Bilder für ihre Beschwerden/Schmerzen zu finden. Clean Language bedeutet für mich als Therapeutin Rückzug und Raum schaffen für die Anliegen der Klienten“ (Alice, Hara Shiatsu Therapeutin)

„Clean Language begeistert mich, weil ich wertfreier kommunizieren, denken und handeln lerne“ (Shiatsutherapeutin).

„Clean Language verändert meine Arbeit nicht. Ich arbeite immer noch, wie ich arbeite. Clean Language ergänzt mein Arbeiten. Je nach Klientin bediene ich mich mit Clean Language oder lasse es auch sein. Nicht alle Menschen, die zu mir kommen, sprechen auf Clean Language an. Daher ändere ich hier die Frage: Clean Language bereichert meine Arbeit, weil ich noch mehr mit dieser Selbstverständlichkeit in der Präsenz einsinken kann, achtsam beobachten und begleiten darf, was beim Gegenüber geschieht.“

(KomplementärTherapeutin Methode Shiatsu)

Wir sind fest davon überzeugt, dass unser Shiatsu durch Clean Language eine zusätzliche Qualität erhält. Warum wollen wir also Sprache mit unserer Körperarbeit kombinieren?

Im Buch „Yu Sen, Sprudelnder Quell“ steht „Shiatsu ist in seinem Kern die Begegnung mit einem anderen Menschen“ (Rappenecker 2011, S. 11). Der Mensch besteht aus Körper und Bewusstsein. Im TCM-basierten Shiatsu wird der Mensch ganzheitlich wahrgenommen, Körper und Geist werden nicht getrennt. Das bedeutet für uns, dass Sprache Teil des Körpers ist. Wir möchten die Kommunikation zwischen Körper und Verstand fördern und Clean Language unterstützt uns dabei. Wir hatten den Eindruck, dass im Idealfall durch die Haltung und das Gespräch der Clean Language schon ein Teil der Arbeit getan war. Die Shiatsubehandlung schien nur noch das Sahnehäubchen zu sein. In anderen Settings, ohne Clean Language, ist die Körperbehandlung mittels Shiatsu hingegen der Hauptfokus und die konkrete Anregung für das Körper-/Geistsystem der* Klient*in, in einen Ausgleich zu kommen. Wir haben Clean Language jedenfalls als ein zusätzliches, vielversprechendes Tool im Werkzeugkasten von Shiatsu kennengelernt.

DER WEG IST DAS ZIEL

Es geht mit Clean Language, anders als in reinen Shiatsu Behandlungen, weniger darum ein bestimmtes Ziel zu erreichen. So ist in diesen kombinierten Behandlungszyklen weniger im Vordergrund gestanden, was nach diesen Einheiten erreicht werden soll. Vielmehr ist der Weg das Ziel. Der Prozess an sich. Das Ziel ist, in Kommunikation mit sich selbst zu kommen, mit der Körperweisheit und darin den eigenen Bedeutungssinn von Zusammenhängen zu finden. Clean Language erzwingt nicht. So ist alles, was sich zeigt, gespürt, gesehen, gesagt und gehört wird, Teil eines persönlichen Forschungsprozesses. Wir Praktiker*innen dürfen dabei assistieren. Wir sind Reisebegleiter*innen. Nehmen dankbar alles an, was auf dieser Forschungsreise entdeckt werden mag. Wir helfen, die sprachlichen Entdeckungen in Bilder zu transformieren und dadurch persönlich zugänglich und integrierbar zu machen. Alles darf sein. Alles hat einen Sinn. Es braucht lediglich ein Gegenüber das präsent den Raum hält. Neutral. Nicht wertend. Und behutsam Hilfestellung gibt, wenn der eigene Körper nicht weiterkommt.

*Und wenn wir dein
Interesse für
Clean Language und
Shiatsu geweckt haben –
was für eine Art
von Interesse ist das?
Und was möchtest
du gerne das geschieht?*

QUELLENVERZEICHNIS UND BIBLIOGRAPHIE

- Bühler, Patrick (2012): Negative Pädagogik. Sokrates und die Geschichte des Lernens. Ferdinand Schöningh: Paderborn, Wien, München, Zürich.
- Loh, Nirgun W./Sievers Sakina K. (2020): Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur. ShenDo Verlag: Stahlshagen.
- Mandl, Mike (2021): Meridiane. Landkarten der Seele. Bacopa Verlag: Schiedlberg.
- Mandl, Mike (2021): Unser Körper – Ausdruck, Haltung und Körpersprache. Mit der TCM neu wahrnehmen. Springer Verlag: Berlin.
- Pole, Nick (2022): Worte, die berühren - Fragen, auf die dein Körper Antwort kennt: Clean Language für die achtsame Körperarbeit in der ganzheitlichen Therapie. Source of performance: Sulzberg bei Kempen/Allgäu, Übersetzung aus dem Englischen: Maria Illgen.
- Rappenecker, Wilfried (2011): Yu Sen, Sprudelnder Quell, Shiatsu für Anfänger. Felicitas Hübner Verlag GmbH: Apensen.
- Weidinger, Georg (2022): Frei von Stress durch die Heilung der Mitte. Kneip Verlag: Wien.



Lisa Prochazka, MA

Shiatsu Praktikerin, Menschenfreundin,
Freigeist, Coach

Mail: lisaprochazka@yahoo.de

Vielfühlig nehme ich die Welt wahr und staune über ihre reichhaltige Fülle. Das große Ganze begeistert mich. Menschen und individuelle Lebensgeschichten faszinieren mich. Das Besondere schätze ich. Und bediene mich Körpersprache, Worten und Berührung. Begleite und bestärke das Werden und so Sein. Studierte Bildungswissenschaftlerin, längere Zeit tätig als Elementarpädagogin und Sozialpädagogin, habe ich nun als Coach die Möglichkeit im sozialen Bereich Menschen ein Stück ihres Weges zu begleiten.

Magische Momente erlebe ich in der Arbeit mit Shiatsu und Clean Language. Coaching, Shiatsu und Clean Language – in diesen Bereichen möchte ich mich auch zukünftig vertiefen und Menschen in ihrem Potential, bei ihrer Entfaltung und Verbundenheit, unterstützen. Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit und Präsenz zeichnen meine Arbeitsweise aus.



Sandra Völker

Shiatsu Praktikerin, Clean Language Fan
und vieles mehr...

*www.koerperspracheshiatsu.at
sandravoelker@gmx.net*

Mit dieser Diplomarbeit verbinde ich zwei große Leidenschaften – Sprache und Shiatsu. Beides in meiner Arbeit mit Menschen anzuwenden, ist für mich ein großes Privileg. Shiatsu hat mir selbst durch eine schwierige Zeit im Leben geholfen, und ich möchte dieses Geschenk nun weitergeben. Shiatsu, und Clean Language, bedeuten für mich Verbindung von Körper und Geist, mit sich selbst, mit dem Leben.

Beruflich habe ich für internationale und nationale Nonprofit-Organisationen gearbeitet, aktuell bin ich für eine NGO im Umweltbereich tätig.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com