Kunsttherapie und Shiatsu

Abschlussarbeit im Bereich Kunsttherapie bei Campus Naturalis in Frankfurt

und

Diplom-Praxisarbeit im Shiatsu beim Ausbildungsinstitut ISOM

(Institut für Shiatsu und orientalische Medizin) in Bonn

Projektzeitraum Januar 2013 bis Mai 2015

Eingereicht von

Ulrike Löwenthal

Westerwaldweg 45

65760 Eschborn

Ulrike.loewenthal@gmx.de

Mobil 0160 84 64 351

Kunsttherapie-Kurs KT-F-2-12 - Dozentin Campus Naturalis: Ulrike Gysin

Shiatsu-Kurs Wiesbaden 2012 - Ausbilderin ISOM: Ursula Eva Pellio

21. September 2015

1. Kunsttherapie und Shiatsu – Das Projekt Seite 2

2. Begriffsdefinition Seite 4
2.1. Kunsttherapie Seite 4
2.1.1 Strömungen in der Kunsttherapie Seite 5
2.1.2 Materialien und Farben Seite 6
2.1.3 Formen und Symbole Seite 7
2.1.4 Die vier Elemente Seite 7
2.1.5 Ziele und Wirkkraft der Kunsttherapie Seite 8
2.1.6 Organisatorisches Seite 9

2.2. Shiatsu Seite 10
2.2.1 Futon, Behandlungsliege Shiatsusstuhl Seite 10
2.2.2 Meridiane und Masunaga Seite 13
2.2.3 Organisatorisches Seite 14
2.2.4 Befunde Seite 15
2.2.5 Die Behandlung Seite 16

3. Kunsttherapie und Shiatsu – Energien im Fluss Seite 18
3.1. Motivation für eine Sitzung Seite 18
3.2. Setting Seite 18
3.3. Ethischer Ansatz Seite 18
3.4. Philosophischer Ansatz Seite 19

4. Vorstellung der Klientin und Projektaufbau Seite 22
4.1. Klientin M. Seite 22
4.2. Projektaufbau Seite 23

5. Drei wichtige Sitzungen Seite 25
5.1. Der Gefühlsstern Seite 25
5.2. Die innere Mitte Seite 28
5.3. Welche Farben hat mein Körper Seite 32

6. Résumé und Ausblick Seite 34
7. Bibliographie Seite 37

Anhang

1. **Kunsttherapie und Shiatsu – Das Projekt**

Im November 2012 begann meine Ausbildung zur Kunsttherapeutin am Campus Naturalis in Frankfurt. Parallel dazu absolviere ich seit September 2012 eine Ausbildung zur Shiatsupraktikerin am Institut für Shiatsu und orientalische Medizin (ISOM) in Bonn.

Die Idee zu diesem Projekt entstand in der 5. Blockwoche meiner kunsttherapeutischen Ausbildung im November 2013. Während dieser Ausbildungswoche beschäftigten wir uns sehr intensiv mit der Lehre von den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und ihre Bedeutung in der Kunsttherapie. Meine Shiatsuausbildung wiederum ist grundlegend geprägt von den fünf Wandlungsphasen Feuer, Erde, Wasser, Metall, Holz, und wir betrachten die Wandlungsphasen und Elemente seit Juni 2013 sehr ausführlich. In dieser 5. Blockwoche war ich beeindruckt davon, dass sowohl in der Kunsttherapie als auch im Shiatsu die Elemente beziehungweise die Wandlungsphasen so wichtig sind und wie grundlegend sich beide Behandlungsarten in der Herangehensweise, im Ablauf, in der Haltung des Behandlers und in der Wirkkraft einer Sitzung ähneln.

Für beide Ausbildungsgänge brauchte es für mich als Lernende Möglichkeiten, das im Unterricht Gelernte zu üben und in die eigene Praxis umzusetzen.

Während meines Kunsttherapiepraktikums in einer psychosomatischen Akutklinik erfuhr ich in vielen Patientengesprächen, wie wichtig der Aspekt der Entspannung, der Wunsch sich vertrauensvoll fallen lassen zu können in Krisensituationen für die menschliche Seele ist und wie sehr sich die Seele nach nährenden Momenten im Leben sehnt. So werden zum Beispiel Massagen und Bäder, also die Berührung des Körpers mit Händen oder durch das Wasser, in vielen Kliniken als integraler Bestandteil des psychotherapeutischen Behandlungsplans neben Kunst-, Musik- oder Tanztherapie angeboten. Meine Probeklienten im Shiatsu meldeten mir immer wieder zurück, wie entspannend, beruhigend und nährend die Shiatsubehandlungen für sie waren, meine kunsttherapeutischen Klienten ließen mich immer wieder wissen, wie hilfreich es für sie war, im kreativen Gestalten Kraft und Ruhe zu schöpfen und ganz bei sich sein zu können.

Wir werden in unserer Gesellschaft von Worten täglich regelrecht überspült – e-mails, Mobiltelefone, Radio, Musikberieselung beim Einkaufen, Fernsehen, Internet etc. Und trotz dieser Flut von Worten fällt es vielen Menschen häufig in entscheidenden Situationen schwer, die richtigen Worte, den angemessenen Ausdruck für das zu finden, was sie fühlen, was ihre Seele tief in ihrem Inneren bewegt, weil der Kopf ganz rational die Äußerungen lenkt, während das Gefühl, die Intention, das Herz so oft ganz anders reagieren würden.

Es gibt aktuell immer mehr Menschen mit der Diagnose Burnout. Die Ausformungen von Depressionen sind zahlreich. Immer mehr Menschen sind erschöpft, kommen nicht mehr zur Ruhe, haben ihr inneres Gleichgewicht, ihre Lebensfreude, ihre Mitte verloren und finden sie alleine nicht mehr finden. Dies ist ein Bereich, in dem kunsttherapeutisches Arbeiten und Shiatsu ansetzen – in der Begegnung auf der non-verbalen Ebene, beim achtsamen Wahrnehmen und Raumgeben für Gefühle, Ideen, Erfahrungen, Visionen.

Und so beschloss ich zu betrachten, inwiefern die Kombination von Kunsttherapie und Shiatsu Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst unterstützen, auf ihrem Weg durch das Leben begleiten kann. Eine Shiatsuklientin, die kunsttherapeutisches Arbeiten in der Gruppe bereits kennengelernt hatte, war von der Idee, Kunsttherapie und Shiatsu zu kombinieren, begeistert und im Januar 2014 starteten wir unsere gemeinsame Reise.

In der vorliegenden Arbeit möchte ich mein Verständnis von Kunsttherapie erläutern, meine Wahrnehmung und meine Idee von Shiatsu beschreiben und darstellen, was Kunsttherapie und Shiatsu aus meiner Sicht verbindet.

Die Beschreibung dessen, was beide Behandlungsformen miteinander verbindet, schließt sich an die Begriffsdefinition an.

Danach werden aus der Behandlungsserie mit Klientin M., die von Januar 2014 bis Mai 2015 insgesamt 14 detailliert protokollierte Sitzungen umfasste, drei Schlüsselsitzungen ausführlich dargestellt. Der letzte Abschnitt fasst die Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus der Kombination von Kunsttherapie und Shiatsu zusammen.

Ich verzichte in dieser Arbeit bewusst auf die Nennung der männlichen und der weiblichen Form, da dies für mich den Lesefluss stört. Ich spreche je nach Situation von Klient bzw. Klientin, von Behandler oder Behandlerin, Praktiker oder Praktikerin, Leser oder Leserin und eine Form schließt stets auch die andere mit ein – so wie alles im Leben miteinander verwoben, vernetzt und verbunden ist.

2. Begriffsdefinition

2.1. Kunsttherapie

Es gibt viele Definitionen für die Kunsttherapie. Ich möchte es für mein Projekt so beschreiben: Es gibt Themen, Sachverhalte, Ideen, Wünsche, Phantasien in uns, die für uns wichtig sind, für die wir aber keine Worte, keinen Ausdruck finden. Dennoch sie sind in uns präsent und möchten ins Außen. In manchen Momenten oder Lebensabschnitten findet die Seele jedoch keinen Ausdruck im Außen. Dies kann eine Vielzahl von Gründen haben. Die Themen in uns können zum Beispiel sehr komplex oder tiefliegend sein, traumatische Erlebnisse können damit verbunden sein, Themen können schambesetzt sein, es können sich Ängste dahinter verbergen, bis zu dem Punkt, dass die Seele regelrecht abgeschnitten ist von der Ratio des Kopfes - dann gerät der natürliche Energiefluss in uns ins Stocken und wir erkranken seelisch und/oder körperlich.[1]

Die Kunsttherapie bietet der Seele des Menschen über die Materialien und das Gestalten eine Ausdrucksform für das, was in Worten oft nicht dargestellt werden kann. Beim künstlerischen Gestalten können Themen an die Oberfläche gelangen, die tief im Inneren ganz akut oder bereits viele Jahre lang arbeiten.[2]

Neben der Kunsttherapie gibt es in der kreativtherapeutischen Praxis die Musiktherapie[3], die Tanztherapie[4], die Theater- und Dramatherapie und Poesietherapie bis hin zur Filmtherapie[5].

Die Kunsttherapie ist eine dieser kreativen Therapieformen. Sie ist der malerische, zeichnerische, fotographische oder plastisch-skulpturale Ausdruck des Klienten mit den unterschiedlichsten Materialien zur Erfahrung der eigenen Kreativität, der sinnlichen Wahrnehmung und des vertieften Selbsterlebens, sie kann ein Weg zur Aktivierung der eigenen inneren Ressourcen sein.[6]

Die Kunsttherapie ist eine relativ junge Disziplin, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden ist. Ihre Wurzeln kommen aus der Kunst. Berühmte Vertreterinnen des 20. Jahrhunderts sind zum Beispiel Margret Naumburg und Edith Kramer sowie Jolande Jacobi und Gisela Schmeer. Carl Gustav Jung beeinflusst die psychoanalytisch orientierte Kunsttherapie im 20. Jahrhundert nachhaltig, denn er bezieht Bilder in seine tiefenpsychologischen Betrachtungen mit ein.[7]

---

[1] Gysin, 2012 A
[2] Gysin, 2012 A
[3] Karczewski, 2012 A
[4] Karzewski, 2012 B
[5] Kulokowsky-Valentin, 2012
[6] Arnold, 2013 A, S. 7
[7] Arnold, 2013 A, S. 4

2.1.1 Strömungen in der Kunsttherapie

Drei grundlegend wichtige Strömungen in der Kunsttherapie sollen nachfolgend kurz umrissen werden.

- Der tiefenpsychologische und psychotherapeutische Ansatz nach C.G. Jung[8]: Dieser Ansatz der das gestaltete Werk als Grundlage für das therapeutische Gespräch verwendet. Im therapeutischen Gespräch wird das gestaltete Werk unter vielerlei Aspekten betrachtet und besprochen, eventuell verändert. Diesen Ansatz wendet zum Beispiel Bettina Egger im begleiteten Malen an, bei dem der Patient ein Thema in Begleitung des Kunsttherapeuten immer weiter bearbeitet, bis die Seele das Thema verarbeitet hat.

- Der anthroposophischen Ansatz nach Rudolf Steiner[9], der den Menschen in die Wesenglieder Geist-Seele-Körper (Denken-Fühlen-Wollen) unterteilt und bei dem der Therapeut dem Klienten zum Beispiel im Formenzeichnen eine gezielte Aufgabe stellt, die, wenn der Klient sich einlässt, eine „heilsame Wirkung“[10] auf den Patienten hat. Ein klassisches Beispiel für das Formenzeichnen ist die Lemniskate, die liegende Acht.

- Der künstlerisch-kreative Ansatz, bei dem die kreative Tätigkeit selbst im Zentrum steht, die Bildaussage tritt in den Hintergrund. Dieser Ansatz findet zum Beispiel Anwendung beim Ausdrucksmalen nach Arno Stern im Closlieu.[11] Der Closlieu ist ein geschlossener Ort, ein Atelier ohne Fenster. Es gibt einen Tisch mit Farben, unbemalte Blätter hängen zu Beginn der Sitzung an den Wänden. Die gestalteten Bilder verlassen das Atelier niemals, sie werden von anderen nicht betrachten, der Maler entscheidet völlig frei und ohne Beeinflussung von außen, welches Bild entsteht und wann es fertig ist.

Neben den bereits erwähnten kunsttherapeutischen Methoden des begleiteten Malens, des Formenzeichnens und des Ausdrucksmalens im Closlieu gibt es weitere Ansätze wie das Messpainting, das dialogische Malen, die künstlerische Gestaltung in der Natur (Land Art), Zeichentests wie die Darstellung der Familie in Form von Tieren oder das Arbeiten am Tonfeld nach Heinz Deuser.[12] Imaginationsreisen, [13] Meditationen,

---

[8] Karczewski, 2013 B
[9] Gysin, 2012 B, S. 8
[10] Arnold, 2013 B, S. 10
[11] Gysin, 2012 B, S. 9
[12] Arnold, 2013 B, S. 9
[13] Maschwitz, 1998

Kalenderblätter, Postkarten[14], Träume, innere Bilder können als Grundlage für eine kunsttherapeutische Sitzung verwendet werden.[15]

2.1.2 Materialien und Farben

Materialien für die kunsttherapeutische Arbeit sind in der Malerei zum Beispiel Bleistift, Tusche, Filzstift, Buntstift, Acrylfarben, Gouachen, Ölfarben, Pastellkreiden, Ölkreiden, Wasserfarben, auch selbst hergestellte Farben aus Naturpigmenten, Aquarellfarben. In der Plastik und Skulptur werden häufig Ton, Holz, Speckstein verwendet. In der Natur können alle Materialien verwendet werden, die den Gestaltenden ansprechen. Collagen und das Gestalten und Einsetzen von Masken sind ebenfalls wichtige Techniken in der Kunsttherapie. Jedes Material und jede Farbe hat eine andere Wirkung auf den Gestaltenden. Der Klient fühlt intuitiv, zu welchem Material und/oder welchen Farben er sich hingezogen fühlt und wählt selbständig und ohne Einfluss des Therapeuten aus.[16] [17]

Tabelle 1 – Zusammenfassung der Selbsterfahrung mit unterschiedlichen Materialien

Materialien	**Eigenschaften**
Bleistift, Feder, Tusche	rational, klare Linie, Struktur, Gestaltender fühlt sich häufig von emotionalen Bereichen abgeschnitten, Farben meidend
Buntstifte, Filzstifte	Lebendigkeit, häufig aus der Kindheit bekannt, geringe Hemmschwelle
Kreide, Pastellkreide, Ölkreide, Wachsfarben	zarte, empfindsame Regungen, weich
Gouachen, Acrylfarben, Ölfarben	leuchtende Farben, flüssig
Wasserfarben	häufig aus der Kindheit bekannt
Naturfarben	warm, erdend
Aquarellfarben	wässrig, zart, zerfließend
Ton	formbar, erdig
Speckstein	relativ hart, Widerstand
Naturmaterialien	erdend
Materialien für Collage	zusammensetzen, Bestehendes zerstören und neu erfinden
Gips für Maske	weich, nass, formbar

Quelle: Ulrike Löwenthal, Juni 2015

[14] Arnold, 2013 B, S. 10
[15] Karczewski, 2013 D
[16] Treu, 2013 B
[17] Riedel, 1999, S. 14

Tabelle 2 – Farben und Symbolik

Farben	Symbolik
Weiß	Reinheit, Unschuld, Wahrhaftigkeit, Abstraktes, Leere, Tod
Rosa	Zartheit, Zärtlichkeit, Süße, Romantik
Rot	Blut, Feuer, Leidenschaft, Sinnlichkeit, Triebe
Orange	Sonne, Begierde, Extraversion, Körperlichkeit, Gesundhit, Mitgefühl, Mut
Gelb	Geist, Macht, Einsicht, Intelligenz, Falschheit, Neid, Eifersucht, Wut, Irresein
Grün	Wachstum, Hoffnung, Natur, Vertrauen, Heilung, Vegetation, dämonische Macht (der "Grüne" als Teufel"), Stirb-und-Werde-Mythen
Blau	Tiefe, ruhender See, Frieden, Treue, Ruhe, Tod, das Weibliche, linke Seite, Introversion
Violett	Erhabenheit, Mystik, Weisheit, Wandlung, Transzendenz, Selbstbesinnung, Läuterung, Buße, Emanzipation
Braun	Erdung, Natur (als Pelzfarbe der Schutz vieler Tiere), Erdgöttinnen, Armut, Angepassheit, Brutalität, Tod
Silber	Symbol des Überpersönlichen (hat Unzerstörbares an sich), Mond, Illusion, Tautropfen, Träne
Gold	Symbol des Überpersönlichen, Göttliches, Reichtum, Glück, Weisheit, Selbst
Schwarz	Tod, Trauer, Schatten, Unbewusstes, Kreativität, Macht, Potentiale

Quelle: Campus Naturalis, KREA-F1-1-12 - 5. Blockwoche, November 2013, Praxis der Kunsttherapie und Pädagogik I, Bildbetrachtung und Farblehre – Ulrike Gysin,

2.1.3 Formen und Symbole

Bei der Entstehung eines Werkes spielen auch die verwendeten Formen und Symbole und deren Anordnung eine wichtige Rolle. Die Grundformen in der Kunsttherapie sind: die Kugel oder in der Fläche der Kreis, der Würfel bzw. das Quadrat, der Tetraeder bzw. das Dreieck, das Kreuz und die Spirale. Jede Form hat ihre eigene Bedeutung, die Farbgebung und ihre Anordnung im gestalteten Werk sind wichtig.[18]

2.1.4 Die vier Elemente

Eine weitere wichtige Grundlage für die Kunsttherapie ist die Lehre von den vier Elementen, Feuer-Erde-Wasser-Luft. Sie stammt aus der Antike, wurde von den Alchemisten weiterentwickelt und begegnet uns in der Astrologie, der Literatur, in unserem täglichen Leben. In der Kunsttherapie gibt die Arbeit mit den Elementen in Gruppen Stabilität und Kraft und ist wichtig für den klinischen Alltag. Elemente sind archetypisch und wirken auf alle. Jeder Mensch in der Welt hat eine individuelle Vorstellung von und Erfahrungen mit Feuer, Erde, Wasser, Luft und gleichzeitig ist alles auf der Welt durch Feuer, Wasser, Luft und Erde miteinander verbunden.[19]

[18] Riedel, 1985
[19] Gysin, 2013

Abbildungen 1-4 - Bilder zu den 4 Elementen in der Kunsttherapie

Feuer

Erde

Wasser

Luft

Quelle: Campus Naturalis, KREA-F-1-1-12 - 5. Blockwoche, November 2013, Gruppenarbeit zu den 4 Elementen, Dozentin Ulrike Gysin

Es gibt unendlich viel Literatur und vieles zu sagen zu Materialen, Farben, Formen, Symbolen, Elementen in der Kunsttherapie - ein weiteres Ausführen würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Ich selbst hatte zahlreiche Gelegenheiten während meiner Ausbildung bei Campus Naturalis in Selbsterfahrung und während meines kunsttherapeutischen Praktikums im Kreativatelier einer psychosomatischen Klinik bei der Arbeit mit Patienten sehr vieles davon kennen zu lernen. Diese Erfahrungen kommen mir in der Arbeit mit meinen Klienten sehr zugute, da ich fühlen kann, was in welcher Situation sich am besten eignet.

2.1.5 Ziele und Wirkkraft der Kunsttherapie

Die Kunsttherapie hat eine expressive Funktion und ermöglicht die Katharsis. Gestaltete Werke „wirken direkt und mächtig“[20]. Sie „bieten den Schutz, ein unerträgliches Erleben aus sich „auszulagern“ und sich davon zu distanzieren. Bilder konkretisieren Hoffnungen, Wünsche und Visionen“[21]. Bilder, Plastiken oder Skulpturen, die nicht auf Vergänglichkeit angelegt sind, haben eine „begreifbare Verlässlichkeit“[22], sie sind greifbare Stellvertreter und veranschaulichen die spürbare Entwicklung im Menschen, weil sie sichtbar bleiben.

[20] Arnold, 2013 B, S. 5
[21] Arnold, 2013 B, S. 6
[22] Arnold, 2013 B, S. 7

Sie sind angereichert mit Assoziationen, Bewertungen, Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen – diese Beschäftigung mit dem gestalteten Werk schafft im Gestalter Erkenntnis und Veränderung.[23]

Ziele und Wirkfaktoren in der Kunsttherapie sind die Möglichkeit zur Selbstaktualisierung, die Symbolisierungsfähigkeit, die Autonomiebildung und Selbstorganisation, die Aktivierung der eigenen Ressourcen, die Linderung von Krankheiten und Heilung, die Förderung der Ausdrucks- und Gestaltungskräfte, die Identitätsbildung und Identitätsförderung und die Individuation.[24]

Durch die Kunsttherapie entsteht ein kreativer Raum, der sich gestaltet, wenn er eröffnet wird. Impulse zum Gesundwerden wohnen jedem Menschen inne. Therapie ist nicht Perfektionismus, sondern das Spielen mit dem Einfachen. Ein wichtiger Punkt, dem es dabei immer wieder vor allem im klinischen Alltag zu begegnen gilt, wie ich dies während meines kunsttherapeutischen Praktikums in der psychosomatischen Akutklinik erleben konnte, ist die Aussage der Klienten vor Beginn der Kunsttherapie Ich kann doch gar nicht malen. Wie wunderbar ist es dann zu sehen, welche Ausdrucksmöglichkeiten und Heilkräfte die Seele im gestalterischen Tun eines jeden Einzelnen findet.

2.1.6 Organisatorisches

Organisatorisch gibt es Kunsttherapie in der Gruppe mit mehreren Teilnehmern oder als Einzelsitzung mit einem Klienten. Ich möchte in dieser Arbeit auf die kunsttherapeutische Einzelsitzung eingehen. Eine Einzelsitzung dauert je nach Vereinbarung 45 bis 60 Minuten. Es gibt meistens ein kurzes Einführungsgespräch, das den Kontakt zwischen dem Klienten und dem Therapeuten herstellt. Themen, die für die in der Sitzung bearbeitet werden, können sich durch das Gespräch zeigen oder der Klient/der Therapeut bringt einen Themenvorschlag in die Sitzung mit.

Der Klient bearbeitet das Thema im sogenannten kreativen Prozess, der stets in einem Bogen verläuft, von der Idee, in die Umsetzung, zum gestalteten Werk. Dieser kreative Prozess entwickelt sich häufig innerhalb von 20-30 Minuten. Der Klient kann in völliger Stille arbeiten oder es kann sich bereits beim Gestalten ein Gespräch entwickeln.

Nach Bedarf des Klienten, kann - es gibt kein Muss - das gestaltete Werk in der sogenannten therapeutischen Triade besprochen werden. In der therapeutischen Triade blicken Klient und Therapeut auf das gestaltete Werk und besprechen gemeinsam, was dazu besprochen werden möchte. Ausgehend von den Bedürfnissen des Klienten kann

[23] Arnold, 2013 B, S. 6
[24] Ebd.

das gestaltete Werk in weiteren Sitzungen überarbeitet, erweitert, reduziert, zerstört oder das Thema neu aufgenommen werden.

Meine kunsttherapeutische Arbeit ist geprägt von der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung[25] und der nicht-direktiven Gesprächsführung nach C.R. Rogers[26]. Darauf möchte ich im Abschnitt Kunsttherapie und Shiatsu – Energien im Fluss näher eingehen.

2.2 Shiatsu

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Fingerdruck – wobei der Daumen eine grundlegende Funktion in der Shiatsubehandlung hat. Shiatsu hat seinen Ursprung in Japan zu Beginn des 20. Jahrhunderts.[27] Shiatsu berührt - im wahrsten Sinne des Wortes den Körper und zumeist unweigerlich auch die Seele und den Geist.

Shiatsu ist eine praktische Körperarbeit wie Akupressur am gesamten bekleideten Körper, auf eine Art, die den Empfangenden in völliger Absichtslosigkeit tief und nachhaltig berühren kann. Shiatsu ist ein Weg, zu tiefer Entspannung zu gelangen, zur Ruhe zu kommen oder auch sich zu erfrischen und Energie zu tanken und so in einen besseren Kontakt mit sich selbst zu kommen. Es kann uns als Empfangende helfen, mit vielem, was uns im Leben widerfährt, auf eine gute Art umgehen zu können.

Beim Behandeln lehnt sich der Shiatsupraktiker über seinen Daumen oder Handballen mit seinem eigenen Körpergewicht in großer Achtsamkeit auf den Körper des Klienten beziehungsweise in den Körper des Klienten hinein. Dabei folgt der Behandler bestimmten Bahnen am Körper des Klienten entlang.

2.2.1 Futon, Behandlungsliege, Shiatsustuhl

Die klassische Shiatsubehandlung findet auf einem Futon am Boden statt. Der Klient trägt idealerweise bequeme Kleidung. Der Klient kann auf dem Futon in Bauchlage, Rückenlage oder Seitenlage liegen. Zum Unterlagern für eine bequeme Körperhaltung des Klienten werden entsprechend Kissen oder Rollen eingesetzt.

Es gibt auch Shiatsubehandlungen auf dem Shiatsustuhl oder Behandlungen auf der Liege bzw. im Krankenbett. Grundsätzlich kann Shiatsu überall gegeben und empfangen werden.

---

[25] Jung, 1971
[26] Rogers, 1942
[27] Beresford-Cooke, 1996, S. 3 ff.

Ob der Futon, die Behandlungsliege, der Shiatsustuhl, das Krankenbett, die Couch oder der Sessel im Wohnzimmer oder die freie Natur der Ort ist, an dem die Behandlung stattfindet, entsteht aus der Situation, dem Bedürfnis und dem physischen Zustand des Klienten heraus.

Nachfolgend ein visueller Eindruck, wie sich der Raum jeweils gestalten kann für Shiatsu auf dem Futon, auf der Behandlungsliege und auf dem Shiatsustuhl.

Abbildung 5 – Futon für die Shiatsubehandlung

Quelle: Foto Ulrike Loewenthal, Behandlungsraum, Juli 2015

Abbildung 6 – Therapieliege für die Shiatsubehandlung

Quelle: Foto Ulrike Loewenthal, Behandlungsraum, Juli 2015

Abbildung 7 – Therapiestuhl für die Shiatsubehandlung

Quelle: Foto Ulrike Loewenthal, Behandlungsraum, Juli 2015

2.2.2 Meridiane und Masunaga

Shiatsu beruht auf der Meridianlehre der traditionellen chinesischen Medizin. Ein für meine Shiatsuausbildung wichtiger Vertreter ist der japanische Psychologe und Hochschullehrer Shizuto Masunaga (1925-1981). Masunaga erweiterte den klassischen Ansatz der traditionellen chinesischen Medizin.

Die traditionelle chinesische Medizin unterteilt die zwölf Meridiane in jene, die nur an den Armen und jene, die nur an den Beinen verlaufen. Nach Masunaga verläuft jeder Meridian über den ganzen Körper und wird auch am ganzen Körper behandelt.[28]

Die zwölf Meridiane sind Energiebahnen im Körper mit eindeutig benannten Anfangs- und Endpunkten an den Händen und Füssen bzw. am Kopf und definierten Wirkpunkten, wie sie auch in der Akupunktur und Akupressur verwendet werden.[29]

Die Meridiane haben in der nachstehenden Masunaga-Meridianübersicht folgende Farben und werden der jeweils dahinter vermerkten Wandlungsphase zugeordnet:

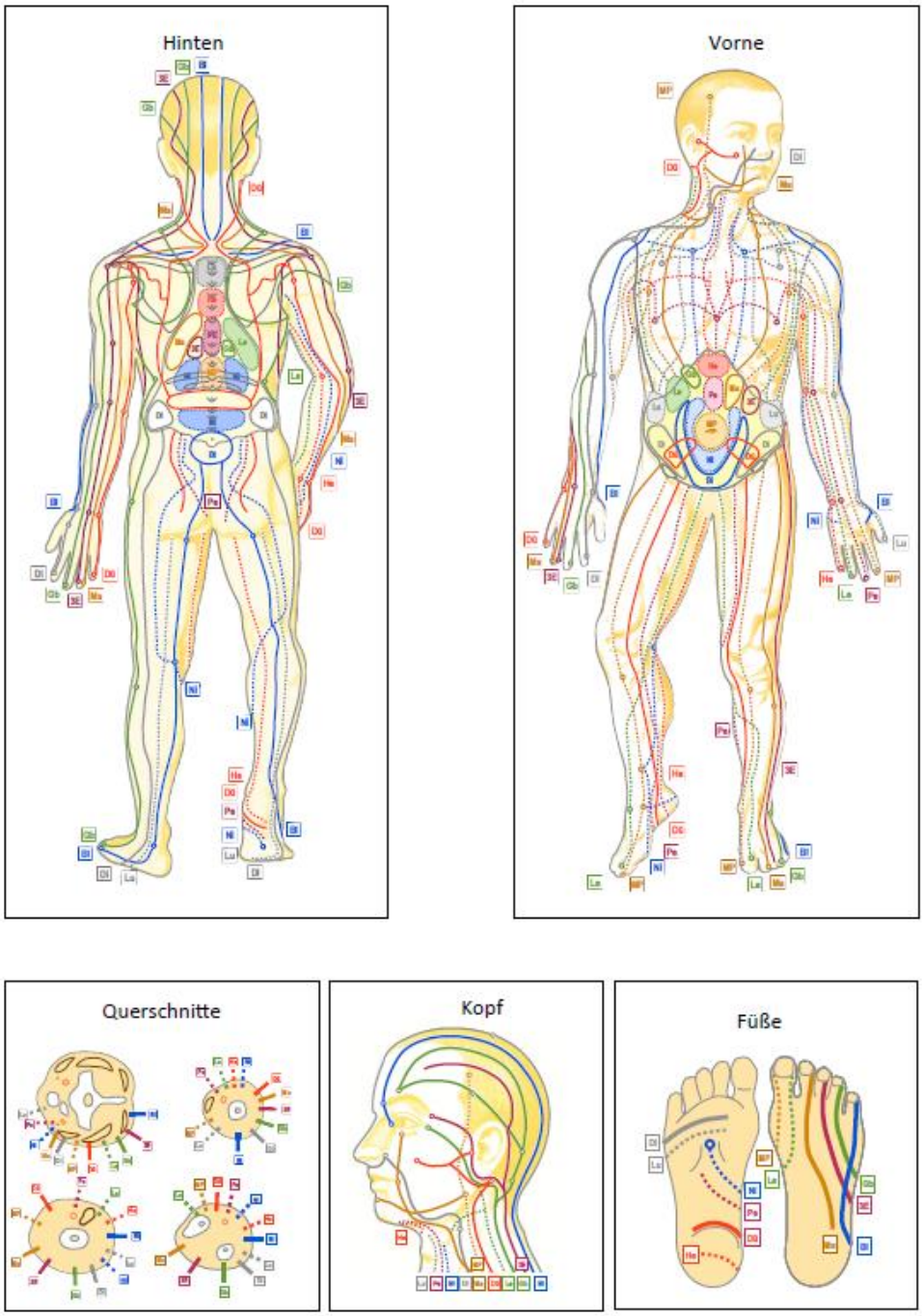
Lunge (LU) und Dickdarm (DI) - Metall
Leber (LE) und Gallenblase (GB) - Holz
Herz (HE) und Dünndarm (DÜ) sowie
Kreislauf/Perikard (PE) und Dreifacher Wärmer (3E) - Feuer
Milz (MI) und Magen (MA) - Erde
Blase (BL) und Niere (NI) - Wasser

Im Idealfall fließt die Energie harmonisch durch die Meridiane in unserem Körper, Geist und Seele sind im Gleichgewicht. Wird dieses Gleichgewicht gestört, entstehen Disharmonien in Körper, Geist und Seele und wir werden krank. Shiatsu kann Körper, Geist und Seele dabei unterstützen, das Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zu erhalten.

Elf der insgesamt zwölf Meridiane sind organbezogen, der Dreifacher-Wärmer-Meridian bezieht sich auf sogenannte Brennkammern auf der Vorderseite des Rumpfes. Die Meridiane mit ihren dazugehörigen Organen werden den fünf Wandlungsphasen Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz zugeordnet. Die Wandlungsphasen sind grundlegend im Shiatsu, da sie unser Leben im Gesamten und unseren individuellen Zustand im Einzelnen beeinflussen. Mehr dazu im Kapitel Kunsttherapie und Shiatsu – Energien im Fluss.

[28] Reeder, 2013
[29] Rappenecker, 2011

Abbildung 8 – Meridianübersicht nach Masunaga



Quelle und Copyright: ISOM Bonn

2.2.3 Organisatorisches

Eine Shiatsubehandlung auf dem Futon oder der Massageliege dauert durchschnittlich 45-60 Minuten. Shiatsubehandlungen auf dem Stuhl umfassen zwischen 10 und 30 Minuten.

Ein Klient kann aus vielerlei Gründen zur Behandlung kommen. Die Suche nach Entspannung, nach Schmerzlinderung, nach Unterstützung bei der Bearbeitung eines

emotionalen Themas oder einfach nur der Wunsch nach einer menschlichen Berührung können Motivation für eine Shiatsubehandlung sein.

Zu Beginn der Shiatsusitzung steht zumeist ein kurzes Einführungsgespräch mit dem Klienten. Das Einführungsgespräch erlaubt dem Shiatsupraktiker in Kontakt mit dem Klienten zu treten und besser zu erfassen und zu fühlen, welches Thema gerade präsent ist und in welchem energetischen Zustand sich der Klient aktuell befindet.

2.2.4 Befunde

Zu Beginn der Behandlung kann der Shiatsupraktiker unterschiedliche Befunde erheben, um festzustellen, welcher Meridian oder welche Meridiane zunächst im Zentrum der Behandlung stehen wird beziehungsweise stehen werden.

Tabelle 3 – Befundformen im Rahmen der Shiatsuausbildung am ISOM

Befundname	Körperzone	Befund wird erhoben durch	Aussagekraft
Harabefund	Bauchraum zwischen Brustbein und Schambein, Brustkorb und Hüftknochen	Achtsames Berühren der Organzonen in definierter Reihenfolge	Aktueller Energiezustand
Mo-Punkte	Eine definierte Reihe von Punkten auf dem Oberkörper auf der Körpervorderseite beginnend unterhalb der Schlüsselbeinknochen bis zum Schambein	Achtsames Berühren der Organzonen in definierter Reihenfolge	Langfristige Themen
Yu-Punkte	Eine definierte Reihe von Punkten auf dem Rücken entlang der Wirbelsäule	Achtsames Berühren der definierten Punkte in definierter Reihenfolge	Langfristige Themen
Rückenzonen	Definierte Bereiche auf dem Rücken	Achtsames Berühren der Organzonen in definierter Reihenfolge	Langfristige Themen
Beinstellungsbefund	Stellung der Beine in Rückenlage in entspanntem Zustand	Tiefes Schauen auf den ganzen Menschen	Langfristige Themen bzw. aktueller Energiezustand
Gesichtsbefund	Definierte Zonen des Gesichts	Tiefes Schauen auf den ganzen Menschen	Langfristige Themen bzw. aktueller Energiezustand
Gesamteindruck	Der Klient als Ganzheit im Hinblick auf Physiognomie, Körperhaltung, Gesichtsfarbe, Stimme	Tiefes Schauen auf den ganzen Menschen	Aktueller Energiezustand

Quelle: Zusammenfassung Ulrike Löwenthal, Februar 2015

Für den Energiezustand der Meridiane werden im Shiatsu die Schlüsselbegriffe Kyo und Jitsu verwendet. Das japanische Schriftzeichen für Kyo bedeutet Das, was sich versteckt, während das japanische Zeichen für Jitsu bedeutet Das, was sich zeigt.[30] Äquivalent kann das Kyo auch als Leere und das Jitsu als Stau bezeichnet werden. Kyo und Jitsu zeigen sich dem Behandler beim Berühren der definierten Organpunkte oder -zonen. Die Behandlung fokussiert in den meisten Fällen zunächst auf das Kyo, der Meridian, der

[30] Palmer, 2015, S. 7

Leere widerspiegelt. Im Anschluss daran kann klassisch das Jitsu, der Meridian, der einen Energiestau zeigt, behandelt werden.

Ich beginne in meinen Behandlungen in der Mehrzahl der Fälle mit dem Kyo, lasse mich dann im Verlauf der Behandlung ganz vom Augenblick leiten und von dem, was sich mir im Klienten gerade zeigt.

2.2.5 Die Behandlung

Die klassische Shiatsubehandlung erfolgt in Stille. Gekennzeichnet ist eine Shiatsubehandlung durch die klare Präsenz des Behandlers und die große Achtsamkeit gegenüber dem Klienten. Der Shiatsupraktiker arbeitet vor allem mit beiden Händen, punktuell kann auch der Ellbogen oder das Knie eingesetzt werden.

Beim Behandeln fungiert eine Hand stets als Mutterhand, die andere Hand ist die sogenannte Tochterhand. Während die Mutterhand still und lauschend auf einer Stelle auf dem Meridian verweilt, arbeitet die Tochterhand achtsam auf der Energielinie des Meridians. Die Mutterhand gibt dem Klienten über ihre ruhige Präsenz Halt, während die Tochterhand den Meridian erkundet. Beide Hände sind stets in guter Verbindung miteinander, ohne sich dabei notwendigerweise zu berühren.

Das Arbeiten bedeutet ein achtsames, umsichtiges und tiefes Lehnen des Shiatsupraktikers über den Handballen oder den Daumen mit seinem eigenen Körpergewicht auf und in den Körper des Klienten. Dabei sollte der Druck der Mutterhand und der Tochterhand gleichermaßen stark sein. Damit Mutterhand und Tochterhand stets in guter Verbindung stehen, rückt die Mutterhand achtsam und aufmerksam der Tochterhand nach.[31]

Behandelt wird in vielen Fällen ausgehend aus dem Hara. Beim Behandeln eines Meridians zeigen sich häufig deutliche Kyo- bzw. Jitsupunkte, auf die der Shiatsupraktiker entsprechend achtsam eingehen kann, durch Vertiefen des Drucks, Halten einer Stelle mit beiden Händen, Verbinden von Kyo- und Jitsupunkt über die Daumen etc. Wobei die Berührung stets geprägt ist von Absichtslosigkeit, nichts Wollen, einfach nur achtsames da sein, annehmen dessen, was ist.

Bei der Behandlung eines Meridians nach Masunaga auf dem Futon bzw. der Behandlungsliege bewegt sich der Shiatsupraktiker um den gesamten Körper des Klienten herum. Eingebunden in die Behandlung sind auch sogenannte Rotationen der Arme und/oder Beine, Hände, Finger, Füße, Zehen des Klienten. Eine Rotation ist die

[31] Beresford-Cooke, 1996, S. 62-64

achtsame Bewegung der Gliedmaßen des Klienten durch den Praktiker. Durch Rotieren eines Gelenkes kann Lockerung, Dehnung, Weite entstehen.

Bei der Stuhlbehandlung können die Körperrückseite, die Arme und Beine, Hände, Finger, Füße, Zehen behandelt werden. Der Bauchraum wird durch die vorgebeugte Sitzhaltung bei der Stuhlbehandlung in der Regel nicht berührt.

Besondere Behandlungselemente sind neben den Meridianverläufen die Kopf- und Gesichtsbehandlung, die Nacken-/Schulterbehandlung, die Brustbehandlung, die Behandlung der Hände oder Füße und die Harabehandlung.

Bei der Kopf- bzw. Gesichtsbehandlung werden die Meridiane berührt, die am Kopf/im Gesicht enden oder dort verlaufen, bei der Hand- bzw. Fußbehandlung alle Meridiane, die an den Händen bzw. dem Fuß enden. Die Brustbehandlung kann den Brustkorb wohltuend dehnen, die Nackenbehandlung den Nacken und/oder die Schultern entspannen. Bei der Harabehandlung werden alle Organzonen im Bauchraum berührt.

Diese besonderen Behandlungen können in den Verlauf der Meridianbehandlung nach Bedarf eingebaut werden.

Es gibt zwei weitere sogenannte Wundermeridiane, Du Mai auf der Rückseite des Rumpfes und Ren Mai auf der Vorderseite des Rumpfes, die aufgrund ihrer Bedeutung mit großer Umsicht und Achtsamkeit behandelt werden.

Eine Shiatsubehandlung endet stets mit einem leisen Dank des Shiatsupraktikers an den Klienten für das Vertrauen, das dem Behandler entgegengebracht wurde. In manchen Fällen wünscht sich der Klient eine Rückmeldung zur Behandlung, in anderen Fällen geht der Klient in Stille. Der Shiatsupraktiker kann dem Klienten hilfreiche körperliche Übungen empfehlen oder für die Wandlungsphase unterstützende Maßnahmen mitgeben.[32]

Mehr dazu im nachfolgenden Abschnitt.

[32] ISOM Bonn, 2012

3. **Kunsttherapie und Shiatsu – Energien im Fluss**

Was verbindet Kunsttherapie und Shiatsu? Welche Gemeinsamkeiten gibt es? Ich gehe in der nachfolgenden Beschreibung in der Kunsttherapie von Einzelsitzungen und im Shiatsu von einer klassischen Behandlung auf dem Futon aus. Der Kunsttherapeut und Schiatsupraktiker wird im Folgenden als Behandler bezeichnet.

3.1 Motivation für eine Sitzung

Der Klient kommt aus freien Stücken, weil ihn etwas in seinem Inneren oder in seinem Körper bewegt.

3.2 Setting

Es gibt für jede Sitzung einen klar definierten Rahmen, das heißt: ein Datum, eine Uhrzeit, eine festgelegte Sitzungsdauer, die Kosten sind geklärt und gedeckt, es gibt einen vorbereiteten Raum für die Sitzung mit

- kreativtherapeutischen Materialien für das kunsttherapeutische Arbeiten

beziehungsweise

- einem Futon mit Unterlagerungsmaterial in einem entsprechend gestalteten Raum für die Shiatsubehandlung

3.3 Ethischer Ansatz

Eine Sitzung beginnt mit einem Eingangsgespräch, in welchem der Behandler versucht, den Klienten in seinem aktuellen Zustand zu erfassen. Das Eingangsgespräch folgt der nicht-direktiven Gesprächsführung nach C.R. Rogers und ist geprägt von der bedingungslosen Annahme des Klienten durch den Behandler so, wie der Klient da ist. Den Klienten in seiner Ganzheit sehen, den erwachsenen Menschen ebenso wie das innere Kind, nichts wird gewertet. Die Haltung des Behandlers ist geprägt von völliger Absichtslosigkeit, davon, nichts von außen verändern zu wollen, einfach da zu sein. Denn alle Selbstheilungskräfte, alle notwendigen Ressourcen trägt der Klient in sich. Der Behandler hat kein Patentrezept, er geht in Kontakt mit dem Klienten und begleitet ihn ein Stück auf seinem Lebensweg. Dabei geben die Seele des Klienten und sein Körper die Richtung vor:

„Der Klient lernt in einem geschützten Raum sich selbst so gut zu verstehen, dass er durch diese neue Orientierung positive Schritte unternehmen kann.“[33]

Der Behandler begegnet dem Klienten als Partner, in großer Achtsamkeit. Die Sitzung hat kein Ziel, alles geschieht aus dem Moment heraus. Wichtig ist für mich dabei, wie Thich Nhat Hanh es formuliert, das tiefe Zuhören[34] und tiefe Schauen.[35] Daraus ergibt sich wie von selbst der Ansatz, dass weniger mehr ist, und ich bei dem Wenigen dann in die Tiefe gehe. Aus diesesm Ansatz schöpfe ich für mich sowohl für das kunsttherapeutische Arbeiten als auch für die Shiatsubehandlung.

3.4 Philosophischer Ansatz

In der Kunsttherapie hat mich von Beginn an bei C.G. Jung der zentrale Begriff des kollektiven Unbewussten fasziniert. C.G. Jung geht aus vom individuellen Ich mit einer Vielzahl von individuell geprägten Erfahrungen. Die Summe aller Erfahrungen der Menschheitsgeschichte bildet das kollektive Unbewusste, das diesem individuellen Ich zugrunde liegt.[36]

Das kollektive Unbewusste sind überpersönliche Inhalte und Erfahrungen eines Kollektivs, unabhängig von Rasse, Kultur und Zeit. Das kollektive Unbewusste findet sich in den sogenannten Archetypen. So hat zum Beispiel jeder Mensch einen Vater und eine Mutter. Das heißt, es gibt eine grundlegende Vorstellung, ein Konzept zum Begriff Vater und zum Begriff Mutter bei jedem Menschen auf der ganzen Welt. Wie die Rolle des Vaters, der Mutter in der jeweiligen Gesellschaft, im jeweiligen Familiensystem ausgefüllt wird, ist individuell verschieden, aber es gibt ein übergeordnetes gemeinsames Verständnis. Genauso existieren Zahlen auf der ganzen Welt, sie können aber individuell unterschiedliche Wertigkeiten haben. Auch die räumlichen Formen Kugel, Quader, Tetraeder existieren überall auf der Welt. Hier wirken die Archetypen.[37]

Archetypen sind Strukturprinzipien, die unsere Wahrnehmung leiten und die universell existieren. Der Archetyp ist der nicht mehr ableitbare Teil, auf den ein Symbol reduzierbar ist, das Elementarteilchen der Symbole. Die Archetypen sind Qualitäten, die sich in den Elementen ausdrücken – die mütterliche Erde, das weise Wasser, das kämpferische und heiße Feuer, die luftige Windsbraut.[38]

---

[33] Rogers, 1942, S. 28
[34] Thich Nhat Hanh, 2011, S. 9
[35] Thich Nhat Hanh, 2011, S. 47-51
[36] Karczewski, 2012 B, S. 35
[37] Karczewski, 2012 B, S. 34
[38] Gysin, 2013

Für die Tiefenpsychologie nach C.G. Jung sind die uns allen innewohnenden grundlegenden Archetypen Animus, Anima, Schatten und Selbst wichtig.[39]

Der Animus ist der männliche Anteil, den jeder Mensch, gleich ob Mann oder Frau, in sich trägt. Die Anima die weibliche Seite, die ebenfalls jeder Mensch hat. Der Schatten ist wie ein blinder Fleck, ein dunkler Teil in uns, den wir nicht gerne anschauen, den wir auf andere Personen projizieren. Das Selbst sind alle psychischen Phänomene des Menschen, die durch das Selbst als Klammer zusammengehalten werden. Die Persona ist nach Jung der nach außen hin sichtbare Teil von uns, der Film, den man über uns drehen könnte.[40]

In unserem Sein sind wir stets auch von Polaritäten geprägt – lustig-traurig, laut-leise, warm-kalt, hell-dunkel, Tag-Nacht, Yin-Yang. Wir alle tragen Gegensätze in uns, erleben sie in bestimmten Momenten, im Lauf des Tages, des Jahres, des Lebens. Und streben dabei stets – bewusst oder unbewusst - nach innerer Einheit, nach Ganzheit. Die vier Elemente Feuer-Erde-Wasser-Luft bilden unsere Existenzgrundlage. Alle Anteile, alle Elemente in uns und um uns sind miteinander verbunden. Sind sie für uns im Gleichgewicht, fühlen wir uns wohl. In der kunsttherapeutischen Arbeit stellen die vier Elemente einen wichtigen Aspekt dar.[41]

Und in diesem gleichen Sinne schwingt im Shiatsu die Begrifflichkeit des Tao. Auch das Tao geht davon aus, dass alles mit allem verbunden ist, dass Yin und Yang stets nach Ausgleich streben, dass das Leben ein immerwährender Kreislauf ist. Dass wir alle stets alle Elemente in uns tragen. Im Shiatsu gibt es fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen, Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser.[42]

In beiden Disziplinen, in der Kunsttherapie und im Shiatsu, werden den Elementen/Wandlungsphasen bestimmte Merkmale, Farben, Eigenschaften, Meridiane zugeordnet. Dabei gibt es viele Übereinstimmungen.

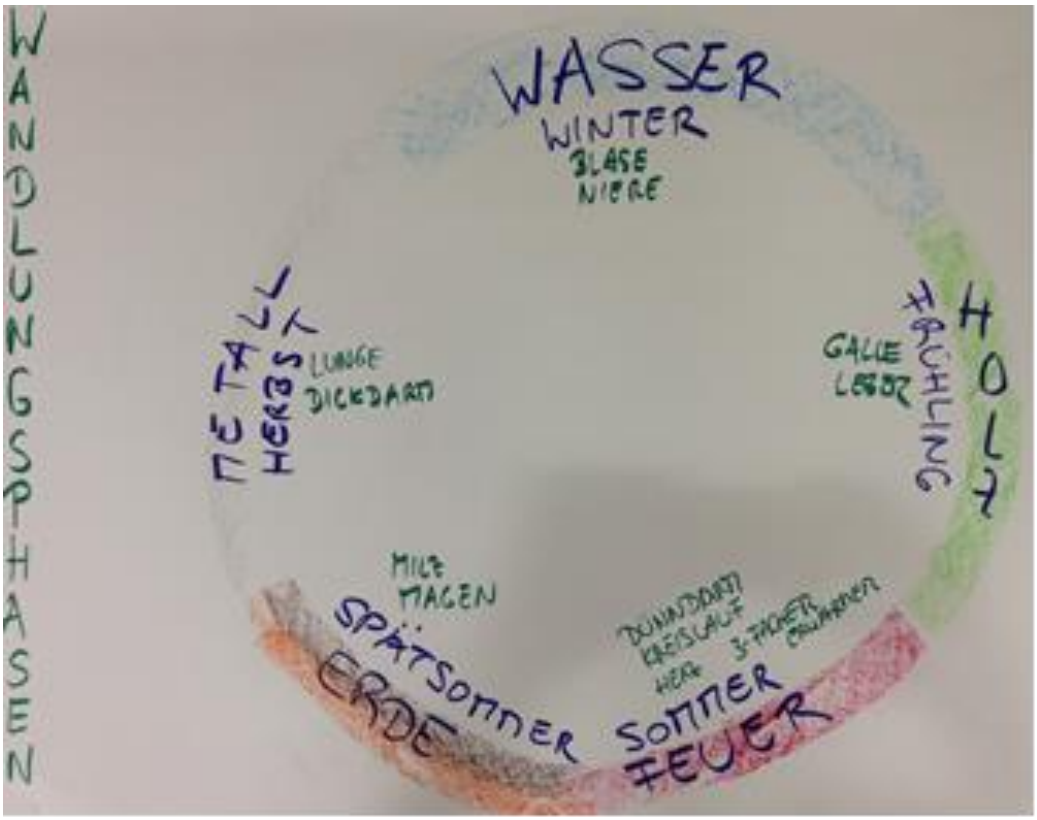
So lässt uns zum Beispiel unser inneres Feuer für eine Sache brennen, bei zu viel Feuer verbrennen wir ganz leicht. Das Erde-Element nährt und erdet uns, zu wenig Erde lässt uns den Boden unter den Füssen verlieren. Wasser bahnt sich stetig seinen Weg, im Überschuss, kann es uns als reißender Fluss davonspülen. Metall kann messerscharf und klar strukturiert sein. Zu viel Struktur wirkt auf uns wie eine Rüstung, die uns die Luft abschnürt, wir können nicht mehr luftig sein. Wenn ein Baum gut im Holz steht, ist er

[39] Karczewski 2012 B, S. 32-40
[40] Karczewski, 2012 B, S. 32-33
[41] Gysin, 2013
[42] ISOM Bonn, 2012

gesund und kräftig – faules Holz zerfällt. Und im Rhythmus der Natur wandelt sich alles, sind alle stets Elemente miteinander verbunden.[43]

Das Leben, die Energie möchte in der Welt und in uns in einem natürlichen Fluss fließen. Wenn der natürliche Energiefluss gestört wird, entsteht ein Ungleichgewicht. Die Welt gerät aus den Fugen durch Naturkatastrophen, Kriege etc. bzw. die menschliche Seele und der Körper werden krank.

Abbildung 9 – Schematischer Überblick über den Kreislauf der Elemente Wandlungsphasen im Shiatsu



Quelle: Spontanvortrag Ulrike Löwenthal über die Elemente/Wandlungsphasen im Shiatsu in der 5. Blockwoche am Campus Naturalis

Häufig erlebe ich in den Sitzungen mit meiner Klientin, dass sich bereits im kunsttherapeutischen Arbeiten die Meridiane zeigen, die in der Shiatsubehandlung berührt werden möchten.

Zur Veranschaulichung im Anhang zwei Tabellen, die während meiner Kunsttherapie- und meiner Shiatsuausbildung entstanden sind. Dies soll kein Ausdruck einer Klassifizierung der Menschen sein. Jeder Mensch trägt alles in sich und alles ist mit allem verbunden. Je nach Lebenssituation und Lebensabschnitt zeigen sich andere Anteile bzw. unterschiedliche Anteile der Elemente bzw. Wandlungsphasen in uns. Und diese

[43] Leuthold, 2010

verändern sich beständig, so wie wir uns auch noch mit unserem letzten Atemzug verändern. Die Tabellen versuchen vielmehr den Reichtum der Elemente und Wandlungsphasen abzubilden und ein kleines Bild dieses großen Themas zu geben (siehe Anhang 1 und Anhang 2 am Ende der Arbeit).

Ich arbeite mit den Klienten in der Kunsttherapie und im Shiatsu ressourcenorientiert: Das, was die Seele zur Heilung braucht, tragen wir in uns. Häufig haben wir den Zugang zu diesen in uns wohnenden Instrumenten, zu unseren individuellen Ressourcen verloren. So versuche ich im kunsttherapeutischen Kontakt mit dem Klienten mit dem Ressourcenohr[44] zu hören und mit dem Ressourcenauge zu schauen und zu erfassen, auf welche Stärken der Klient in sich bauen kann, woraus er schöpfen kann. In der Shiatsubehandlung versuche ich über den Gesamtzustand des Energiesystems des Klienten und über Kyo und Jitsu intuitiv zu erfühlen, was er im Moment der Behandlung braucht und in das Potential des Klienten hinein zu behandeln. Shiatsu möchte sich auf die Stärkung der Selbstregulation, die Stärkung der Genesungskompetenz, die Förderung der Selbstwahrnehmung konzentrieren.[45]

Wenn wir unser Leben betrachten, dann können wir häufig erkennen, dass durch Konflikte, Ärger, Kummer oder Leiden letztendlich Wachstum erfolgt. Wir verändern uns beständig, wir lernen während unseres gesamten Lebens. Und schlussendlich geht es um Individuation, darum, unsere Schwächen zu akzeptieren und aus den Stärken, die in jedem von uns wohnen, zu schöpfen und der Mensch zu werden, der wir wirklich sind.

Es ist ein großes Geschenk für mich, Menschen in ihrem Individuationsprozess begleiten zu können.

4. Vorstellung der Klientin und Projektaufbau

4.1 Klientin M.

Zu Beginn des Projektes im Januar 2014 ist Klientin M. 53 Jahre alt. Sie ist seit 20 Jahren geschieden, die Ehe und die Trennung waren sehr konfliktreich. Sie hat zwei zu Projektbeginn 23 und 25 Jahre alte Söhne, die nicht mehr bei ihr wohnen. Die Klientin lebt schon immer in einer separaten Wohnung mit ihrer pflegebedürftigen Mutter in deren 2-Familienhaus. Die Klientin ist ältestes Geschwister neben einem 2 Jahre jüngeren Bruder.

In den vergangenen 5-7 Jahren litt die Klientin an zahlreichen unterschiedlichen organbezogenen Erkrankungen, in einigen Fällen verbunden mit chirurgischen Eingriffen.

---

[44] Gysin, 2013

[45] Mandl, 2015, S. 10

Mehrfach traten auch Atemwegserkrankungen auf. Die Klientin ist übergewichtig. Der Tod des Vaters im Jahr 2010, der zuhause auch von ihr gepflegt worden war, hat sich sehr nachhaltig auf den seelischen Zustand der Klientin ausgewirkt.

Die Mutter ist sehr stark in ihrem Sehen eingeschränkt und benötigt immer mehr Unterstützung und Pflege. Das Verhältnis zur Mutter ist sehr konfliktreich und beladen von Verletzungen und Kränkungen von Seiten der Mutter. Das Verhältnis des Bruders zur Mutter beschreibt die Klientin als überwiegend harmonisch.

Die Klientin arbeitet in Teilzeit als Assistentin der Abteilungsleitung in einem amerikanischen Unternehmen. Der Arbeitsdruck hat sich in den vergangenen Jahren beständig erhöht, begleitet von einschneidenden Veränderungen am Arbeitsplatz wie Umzug ins Großraumbüro, massive Verlagerung von Geschäftsbereichen an externe Dienstleister und Lieferanten verbunden mit umfassenden Entlassungswellen.

Seit Mai 2009 befindet sich die Klientin in psychotherapeutischer Einzeltherapie.

Im Jahr 2010 und 2014 nahm die Klientin an zwei Rehabilitationsmaßnahmen teil, Diagnosen F33.0 rezidivierende depressive Störung (leicht) und F50.4 Essattacken (Body-Mass-Index 35-40).

Während des ersten Kuraufenthaltes lernte sie die Kunsttherapie in der Gruppe kennen. Mit Shiatsu kam sie als eine meiner ersten Probeklientinnen im Jahr 2013 in Kontakt.

4.2 Projektaufbau

Das Projekt begann im Januar 2014. Durchschnittlich gab es eine Sitzung im Monat mit einer Gesamtdauer von 90-120 Minuten. Zu Projektbeginn war der Wunsch der Klientin für die Sitzungen: Entspannung und Begleitung auf dem Weg zu sich selbst.

Während der ersten 45-60 Minuten der Sitzung bearbeitet die Klientin ein kunsttherapeutisches Thema. Wir beginnen mit einem Gespräch, in welchem wir schauen, welches Thema in der aktuellen Lebenssituation der Klientin vorherrscht und leiten daraus ein gestalterisches Thema für die laufende Sitzung ab.

Ich beginne ca. 15 Minuten vor Beginn der Sitzung mich auf die Klientin einzustellen, mir zu vergegenwärtigen, welche Themen in der letzten Begegnung präsent waren. Ich bereite den Behandlungsraum entsprechend vor – ich lege kunsttherapeutische Materialien zurecht, lasse den Zimmerbrunnen plätschern, den die Klientin sehr mag, lege Räucherwerk bereit. Texte für eine Imaginationsreise oder Mediation sind nach Erfordernis griffbereit, Musik ebenfalls.

Nach Ankunft zieht sich die Klientin zunächst bequeme Shiatsukleidung an. Beim Einstiegsgespräch sitzen wir uns auf bequemen Stühlen gegenüber und ich versuche zu hören, zu sehen und zu fühlen, welches Thema die Klientin aktuell beschäftigt. In manchen Fällen ist es das, was sich bei mir beim Vorbereiten der Sitzung bereits angedeutet hat. In anderen Sitzungen entsteht das Gestaltungsthema ganz spontan in unserem Eingangsgespräch.

Nach den ersten vier Sitzungen zeigte sich, dass es sich bei der Klientin um eine Traumapatientin handelt. Wir haben dies im April 2014 besprochen und ich habe der Klientin empfohlen mit einem ausgebildeten Traumatherapeuten zu arbeiten. Die Klientin entschied, dies zurückzustellen und unseren gemeinsamen Kunsttherapie-Shiatsuweg weiter zu gehen. Wir arbeiten ressourcenorientiert, nicht aufdeckend.[46] Der Projektverlauf zeigt, dass dieser Weg sehr nährend für die Klientin ist.

Nachdem wir das kunsttherapeutische Thema definiert haben, wählt die Klientin das für sie für den Moment ansprechende Material. Materialien, die ihr für das kunsttherapeutische Gestalten zur Verfügung stehen sind Bleistift, Buntstifte, Pastellkreiden, Ölkreiden, Acrylfarben, Gouachen, Aquarellfarben, Collagenmaterial, Ton, unterschiedliche Papiergrößen und –stärken. Sie arbeitet sehr gerne mit Pastellkreiden auf großformatigem Papier, zumeist dickes DINA2 Papier.

Die Klientin beginnt in Stille zu arbeiten. Ich sitze in ihrer Nähe. Wir haben zu Beginn des Projektes besprochen, dass es für sie gut ist, wenn ich anwesend bin, während sie kreativ gestaltet. Die Klientin arbeitet gerne im Stehen.

Der kreative Prozess, der sich nach Festlegung des Themas in der Klientin entwickelt, erstreckt sich über ca. 15-30 Minuten. Die Klientin arbeitet ohne Zögern in ruhigem Fluss, die innere Bewegung, die das Gestalten bei ihr auslöst, spiegelt sich in ihrer Mimik, häufig auch in der Körperhaltung. Wenn der Spannungsbogen des gestalterischen Tuns am Ende abfällt, entsteht häufig zunächst ein Moment des Innehaltens.

Wir betrachten das gestaltete Werk und besprechen es. Das Gespräch erhält dabei ganz natürlich den zeitlichen Raum, den es braucht. Auch unser Gespräch entwickelt meistens wie beim kreativen Prozess einen Energiebogen, an dessen Ende alles gesagt ist, was das gestaltete Werk brauchte. Häufig ergeben sich aus dem kreativen Gestalten und dem nachfolgenden Gespräch bereits Hinweise auf die Meridiane, die in der anschließenden Shiatsubehandlung berührt werden möchten.

[46] Gysin, 2014 B

Die Shiatsubehandlung findet auf dem Boden auf dem Futon statt. Zu Beginn der Shiatsubehandlung erhebe ich zwei Befunde, zum einen den Harabefund. Diesen erhebe ich vor jeder Behandlung. Im Anschluss daran betrachte ich je nach Situation die Mo- oder Yu-Punkte oder Rückenzonen. In allen Behandlungen zeigen sich Kyo und Jitsu stets deutlich.

Manchmal wünscht sich die Klientin Mediationsmusik im Hintergrund, andere Male behandle ich in Stille. Nach Abschluss der Shiatsubehandlung gibt die Klientin mir häufig direkt Rückmeldung, was sie empfunden hat bzw. fragt nach, welche Meridiane ich behandelt habe und warum und wir sprechen kurz darüber. Oft sendet mir die Klientin auch eine Rückmeldung in den Tagen darauf zur positiven Wirkung unserer Sitzung.

Von Januar 2014 bis Mai 2015 hatten wir 14 Sitzungen. Eine Übersicht darüber findet sich im Anhang zu dieser Arbeit. Drei Schlüsselsitzungen möchte ich im Nachfolgenden eingehender beleuchten.

5. Drei wichtige Sitzungen

Warum ausgerechnet diese drei Sitzungen? Weil die Bilder, die Gespräche und die Rückmeldungen von besonderer Tiefe und Wirkkraft waren.

5.1 Der Gefühlsstern[47] - 4. Sitzung am 8. April 2014

Die Klientin klagt über Schmerzen in der Brust, als würde sich mein Herz zusammenziehen, erzählt über ihre neue Beziehung und darüber, dass sie traurig ist, dass der Partner noch nicht dort ist, wo ich ihn gerne hätte, sie benennt mit vielen Details ihre Angst, den Partner zu verlieren. Sie erzählt sehr bewegt von ihrer Schweigewoche im Kloster, dem Umzug vom Einzelbüro in ein sogenanntes Open-Space-Großraumbüro ohne Rückzugsmöglichkeit, von ihren Problemen mit ihrer Vorgesetzten, erwähnt die Mutter am Rande.

Es fällt mir beim Zuhören und Betrachten schwer zu erfassen, welches Thema am präsentesten ist, da die Klientin sehr stark im Redefluss ist und vieles aus ihr herausdrängt.

Die Klientin berichtet sehr positiv darüber, dass sie manche Dinge bei der Arbeit gar nicht mehr benennen oder einfordern müsse, sie geschähen einfach so. Sie spricht intensiv über eine Kollegin, mit der sie seit zwölf Jahren zusammenarbeitet und der sie über sehr lange Zeit hinweg sehr uneigennützig sehr viel Unterstützung gegeben hat, was aber

[47] Baer, 2007, S. 54-61

umgekehrt keine Anerkennung fand. Sie verleiht ihrer Erleichterung darüber Ausdruck, dass dies nun endlich von den Vorgesetzten gesehen wird und dass sie selbst sich hier besser abgrenzen kann.

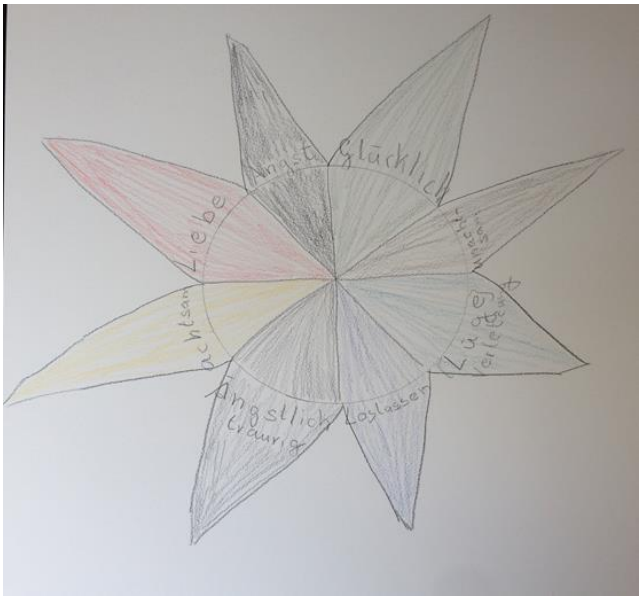
Die Klientin erzählt ausführlich. Ich höre aufmerksam zu, beobachte die Gesichtszüge, das Springen von einem Thema zum anderen. Benenne dann, dass ich das Gefühl habe, sie habe sich mit dem Großraumbüro arrangiert, finde ihren Weg. Und dass der Satz über den Partner sehr präsent ist, er sei noch nicht dort wo sie ihn gern hätte. Klientin M. spricht über ihre Verlustangst in dieser Beziehung – erzählt, dass der Partner vor kurzem bereits zweimal Saunabesuche, die ihr sehr wichtig sind, mit ihr abgesagt hat und dass bei einer dritten Absage gestern für sie ein Beenden der Beziehung die Konsequenz gewesen sei.

Für mich ergeben sich aus dem, was ich höre und sehe, zwei Themen:

A. Wie sieht meine Angst aus und wie soll sie aussehen? oder
B. Der Gefühlsstern nach Udo Baer

Die Klientin entscheidet sich für den Gefühlsstern. Sie wählt eins der wenigen Male Buntstifte aus und entscheidet sich für einen dicken DINA2 Bogen. Ich leite die Klientin an, einen Gefühlsstern nach Udo Baer Fussnote zu gestalten, der mit Gefühlspolaritäten arbeitet. Die Klientin folgt konzentriert der Anleitung. Fühlt mit geschlossenen Augen, welche Gefühle gerade präsent sind, was die jeweilige Polarität für sie dazu darstellt. Sie arbeitet still, in ruhigem Fluss, wählt sehr zarte Farben.

Abbildung 11 – Gefühlsstern



Die Klientin spricht im Anschluss sehr vorsichtig und dabei sehr intensiv über ihren Gefühlsstern. Die Farben sind ganz zart, so zart wie das Innere ihrer Seele. Gelb ist ihre Lieblingsfarbe, ihre Arbeiten zeigen häufig eine gelbe, lachende Sonne. Gelb hat sie für Achtsamkeit gewählt, die für sie so wichtig ist im Leben.

Schwierig sind für sie die Gefühle Lüge gepaart mit Verletzung, unachtsam, loslassen und Angst. Es fällt auf, dass die Angst zweimal erscheint, beide Male in grauer/schwarzer Farbe. In einem Fall ist die Angst gepaart mit traurig sein. Die Polarität zur Angst gepaart mit Trauer ist das Gefühl glücklich zu sein. In grüner Farbe. Grün erscheint in den Bildern der Klientin häufig und ist in ihren Beschreibungen verbunden mit Freude, Wachstum, Visionen.

Die Polarität zur zweiten Erscheinungsform der Angst ist das Loslassen. In blauer Farbe. Blau als Weisheit, weise wie das Wasser sich seinen Weg bahnt, Altes loslassen um die Hände frei zu haben für Neues.

Wir sprechen über den Vater der Klientin, den sie häufig sehr vermisst, das Thema Männlichkeit und Traumatisierung. Sie berichtet von ihrer Mutter, die aus der Kur zurückkehrt und einen anderen Mann hatte, als die Klientin noch Kind war und über ihr eigenes solidarisches Gefühl mit dem Vater. Sie beschreibt die Mutter, die den nicht viel jüngeren Bruder mit Liebe umhüllt, während die Klientin darbt und sich nach nährender Mutterliebe sehnt. Sie erzählt von den schwierigen Phasen in ihrer Ehe, der Trennung und der anstrengenden Zeit danach.

Im Hier und Jetzt geht es eindeutig darum, Altes loszulassen und für sich selbst gut zu sorgen, sich selbst zu bemuttern, sich selbst in großer Achtsamkeit zu begegnen, die eigene, innere Mitte zu finden und bei sich bleiben zu können.

Ich beginne in der Shiatsubehandlung mit dem Harabefund. Beim Betasten des Haras entsteht in mir die Assoziation in den weichen Bauch passt ein ganzes Universum. Seit ihrem Klosteraufenthalt praktiziert die Klientin regelmäßig QiGong. Sie berichtet darüber, wie schwer es ihr lange Zeit fiel, ruhig auf ihren Füßen zu stehen und wie sehr ihr QiGong dabei hilft. Es wird ganz deutlich, dass bei sich stehenbleiben statt weglaufen, sich erden und die Seele nähren das Thema ist.

Es zeigt sich im Harabefund ein Kyo in der Magen- und der Milzzone und ein Jitsu in der Lungenzone. Ich behandle den Magenmeridian und entscheide mich dann für eine Brustbehandlung zur Entspannung und Dehnung des Brustbereiches mit den Punkten Lunge 1 und Lunge 2 zur Dehnung und zu weiten und danach für eine Kopf- und Gesichtsbehandlung zur Entspannung. Wir beenden die Behandlung mit der Klangschale Tageston auf dem Magen.

Die Klientin berichtet, dass sie die Sitzung sehr entspannt hat und sie den Tageston auf dem Magen sehr genossen hat.

5.2 Collage Die innere Mitte - 12. Sitzung im 3. März 2015

Die Klientin hatte nach einigen Sitzungen begonnen, zuhause alleine zu malen. Die dort gestalteten Werke haben wir bei den letzten Malen gemeinsam betrachtet. Heute möchte sie in unserer Sitzung kreativtherapeutisch arbeiten.

Sie erzählt von einer schweren depressiven Krise ausgelöst, durch ein Gespräch zur Leistungsbeurteilung am Arbeitsplatz, wo sich die Klientin nicht gesehen und nicht geschätzt fühlt. Im Rahmen der jährlichen Leistungsbeurteilung entsteht ein sehr konfliktbeladenes Gespräch mit der Vorgesetzten über den angeblich fehlenden Teamgeist der Klientin, da die Klientin mittlerweile nicht mehr bereit ist, sich weiter von bestimmten Kolleginnen ausnutzen zu lassen und sich immer stärker abgrenzt, indem sie sich auf ihre eigenen Verantwortlichkeiten konzentriert. Der Klientin gelingt es gegenüber bestimmten Kollegen sich auch in der Öffentlichkeit immer besser abzugrenzen. Ihre Klarheit in Öffentlichkeit ist ihr etwas unangenehm, wirkt in ihrer Erzählung sehr authentisch, was ich ihr spiegele.

Sie berichtet, dass sie in den letzten Wochen auch viele Freundschaften, die nicht wirklich tiefe Freundschaften waren, beendet hat und dass sie sich auch mit dieser

Klarheit sehr wohl fühlt. Sie möchte sich am Arbeitsplatz weiter abgrenzen, hat gleichzeitig Angst vor dem Verlust der Arbeit.

Sie benennt von sich aus deutlich, dass sie erkennt, wie sowohl die Vorgesetzte als auch die Kollegin Übertragungsmedien für ihre Mutterthemen sind.

Ein weiteres sehr präsentes Thema ist ein Mann, den sie in ihrem letzten Kuraufenthalt in 2014 kennengelernt hatte. Beide hatten sich ineinander verliebt, von einem gemeinsamen Leben geträumt, bis der Mann sich in für sie unverständlicher Weise von ihr zurückgezogen hat. Sie hatte lange nichts mehr von ihm gehört und den tiefen Liebeskummer soweit überwunden. Am Morgen vor unserer Sitzung hatte er ihr völlig unerwartet eine SMS gesandt und ihr mitgeteilt, er gehe für längere Zeit nach Asien und ihr seine e-mail-Adresse übermittelt. Die Klientin hat nicht umgehend geantwortet. Möchte sich mit ihrer Antwort bis zum Wochenende Zeit lassen. Das ist für sie ein sehr großer Fortschritt. Sie beschreibt ihre Angst vor erneuter Verletzung.

Die Klientin freut sich auf eine erneute Schweige- und Meditationswoche im Kloster in der zweiten Märzhälfte. Sie nimmt mittlerweile erfolgreich an einem Programm zur Gewichtsreduktion teil, hat dies im Hinblick auf eine geplante Wienreise mit einer Arbeitskollegin vorübergehend unterbrochen, da sie während dieser Zeit das Leben und auch das Essen genießen möchte.

Alles in allem spricht die Klientin wesentlich ruhiger über ihre Situation, wirkt deutlich gelassener und weniger angespannt. Sie wirkt klarer in dem, was sie als für sich angenehm empfindet, als in den Sitzungen zuvor.

Es hat sich nach vielen Jahren ein erneuter Kontakt zu einer Jugendliebe, Werner, entwickelt. Beide sind zurzeit nicht in einer Beziehung gebunden. Die Klientin freut sich über den Kontakt, ist jedoch wesentlich stärker auf sich konzentriert und rückt das geplante Treffen sehr viel weniger in den Mittelpunkt ihres Tages als bei ihren bisherigen Kontakten zu Männern.

In den Themen, die die Klientin beschreibt, spiegelt sich für mich das Thema die eigene Mitte finden/spüren. Als ich es benenne, spricht das Thema sie umgehend an. Ich spüre nach, wie sie sich diesem Thema in diesem Moment am besten nähern kann. Greife zu kleinen Kalenderblättern (DINA6) und lade sie ein, aus dem Stapel auszusuchen, was sie anspricht. Sie fragt, ob sie auch mehrere wählen dürfe. Ich erläutere ihr, dass dies ganz ihr Raum sei, sie sich so viel nehmen dürfe, wie sie brauche und ganz aus dem Vollen schöpfen könne.

Ich schlage der Klientin vor, mit den gefundenen Motiven in Form einer Kollage so zu arbeiten, dass sie das, was für sie wichtig ist, auf ein Blatt aufklebt, entweder als Ganzes oder Teile davon, dass sie dazu malen kann, ganz wie es aus ihr heraus möchte.

Die Klientin wählt fünf Kalenderblätter und einen dicken DINA2 Bogen aus. Sie arbeitet ca. 30 Minuten ganz vertieft und still, ganz bei sich. Sie schneidet die Teile aus den ausgewählten Kalenderblättern aus, die für sie wichtig sind, verteilt die Ausschnitte auf dem Blatt, verschiebt sie einige Male, malt dazu. Ihre Mimik ist ganz weich, auch die Bewegungen beim Anordnen der Bilder und beim Gestalten.

Abbildung 12

Es entsteht ein zugleich sehr zartes und kraftvolles Bild. In der Bildmitte eine Frau, die stille Innenschau hält. Klientin M. beschreibt die Frau als Symbol für sie selbst in ihrer Mitte, wie sie sein möchte und wie sie sich immer häufiger fühlt.

Rechts neben dem Bildnis der Symbolfrau hat die Klientin einen blaue Vase mit roten Blumen, eine davon in Herzform, gemalt und das Wort Freunde in blau dazugeschrieben. Sie hat blaue Klarheit in ihre Freundschaften gebracht, Freunde sind ihr eine Herzensangelegenheit und sehr wichtig in ihrem Leben und für ihre Mitte. Zwischen der Vase und der In-sich-ruhenden Frau der Bildmitte ein Glückskleeblatt in grün.

Rechts über der Frau ein Ausschnitt mit mehreren Engeln, sie symbolisieren für die Klientin ihren Vater, ihre Patentante, die ihr beide sehr nahe standen und von denen sie auch heute noch das Gefühl hat, dass deren gute Energien sie umgeben.

Rechts neben der Bildmitte etwas nach unten gerückt ein Ausschnitt einer Frau, die ein Kind stillt. Die Frau ist jener der Bildmitte ähnlich. Zwei rote Herzen mit den Anfangsbuchstaben der Namen der beiden Söhne in grün mit Verbindungspfeilen zum

Bild der stillenden Frau. Die Klientin beschreibt, wie gerne sie für ihre Söhne da war und ist.

Rechts unten auf dem Blatt eine junge, schlanke blonde Frau mit Blütenkrone auf dem Kopf und Blütenkranz um den zarten Hals, links von diesem Bild ein rotes Herz mit dem Titel Weinkönigin in grüner Schrift und grünem Verbindungspfeil zu der jungen Frau. Die Klientin beschreibt, dass ihre Zeit als Weinkönigin in Hochheim die glücklichste in ihrem Leben war. Werner kennt sie aus dieser Zeit.

Am linken oberen Bildrand ein Bildausschnitt mit einem Gewitterblitz, umgeben von roten Kritzelfeldern, schwarzen wolkenartigen Formen, roten Punkten, die in einer Linie nach unten wandern. Graue Striche in der linken unteren Ecke, die wie Gitterlinien wirken, der untere Bildrand ist ein breites grünes Band. Die Klientin beschreibt, dass die obere linke Ecke mit dem Blitz schwierige Gefühle darstelle, die oft noch in ihr seien bzw. in sie hineinblitzen. Ich spreche die Linie von dunkelroten Punkten an, die in mir ein Gefühl von Missbrauch in der Vergangenheit bei der Klientin selbst entstehen lassen - ich bin mit diesem Thema sehr vorsichtig und merke an, dass wir nicht tiefer einsteigen müssen. Die Klientin berichtet von schwierigen Situationen in ihrer Ehe und beschreibt die fortwährende körperliche Gewalt, die sie in der Kindheit durch die Mutter erlitten hat. Wir schauen uns die grauen zur Bildmitte hin weniger werdenden Gitterlinien an. Die Klientin beschreibt ein Gefühl, aus den grauen Linien heraus in ihre Mitte zu wachsen.

Die vier Bilder in der Mitte des Blattes und in der rechten Bildhälfte sind umgeben von einer roten Linie. In diesem roten Rahmen gibt es im oberen Dritte um die Darstellung der Engel herum blaue Flächen mit kleinen schwarzen Einsprenkeln, zwischen der Frau in der Mitte und der Darstellung scheint eine sonnengelbe Sonne. Die Klientin beschreibt, dass es in ihrem Leben viel Sonne und blauen Himmel gebe, aber durchaus auch dunkle Wolken, dass aber die Energie ihres Vaters und ihrer Patentante mit guten Energien bei ihr seien und sie schützen.

Im Bereich unter der Frau in der Mitte gibt es 6 orangefarbene Blüten und links davon mehrere grüne Punkte, auf die wir bei der Bildbesprechung nicht eingingen, weil es sich nicht ergeben hat und für den Moment alles gesagt war.

Die Klientin berichtet, dass es ihr sehr gut ergangen sei beim Arbeiten. Dass sie merke, wie reich ihr Leben schlussendlich sei und dass das Bild ihr viel Ruhe gebe, wenn sie es anschaue. Es sei ein Bild von stiller Kraft für sie.

Während unseres Einstiegsgespräches, während die Klientin arbeitet, während wir das Bild besprechen ist immerfort das Thema Herz in mir präsent. Herzensangelegenheit

Söhne-Freunde-Arbeit-Kollegen-Gesundheit, Herzensfreude im Hinblick auf die Woche im Kloster und über den Kontakt mit der Jugendliebe.

Im Harabefund und beim Berühren der Mo-Punkte zeigt sich ein Kyo im Herzmeridian und ein Jitsu im Dickdarmmeridian. Das erscheint mir völlig schlüssig, da die Klientin häufig Bedenken hat, nicht ausreichend gesehen zu werden, sich davor ängstigt, ganz ihrem Herzen zu folgen und auch immer wieder Zurückweisung und Nichtbeachtung erfahren hat. Das spricht für die Stärkung des Herzmeridians. Der Dickdarmmeridian gilt als der große Loslasser. Das Loslassen ist für die Klientin nicht einfach.

Ich beginne mit dem Herzmeridian, behandle Rumpf und Arme in Rückenlage, die Beine in Bauchlage, arbeite auch an den Schultern und halte lange den Punkt Gallenblase 21 zur Entspannung. Den Dickdarmmeridian behandle ich ebenfalls in Bauch- und Rückenlage. Der Harabefund nach Abschluss der Shiatsubehandlung zeigt ein verringertes Kyo im Herzmeridan und weniger Jitsu im Dickdarmmeridian. Das Hara ist insgesamt weich und entspannt.

Die Klientin fühlt sich nach der Behandlung sehr entspannt, die Wangen sind rosig, das Gesicht drückt eine stille Freude aus. Am nächsten Morgen sendet sie eine Textnachricht, dass es ihr blendend gehe, dass sie wieder aus dem Bauch lachen könne - und sich das sehr gut anfühle. Sie malt zuhause ein Bild von den schönen Dingen, die sie für sich am Wochenende geplant hat und die begleitenden Worte klingen sehr nach bei sich sein

5.3 Welche Farben hat mein Körper - 14. Sitzung am 5. Mai 2015

Die Klientin wirkt gut sortiert und in sich gefestigt, erzählt ohne Anspannung von ihrer aktuellen Situation. Im Ausbildungswochenende zum Tao im Shiatsu hatten wir einen Fragebogen mit sehr ausführlichen Fragen für Klienten zu den 5 Wandlungsphasen erhalten, den ich gerne mit der Klientin zum ersten Mal im Rahmen meiner Behandlungen durchgehen wollte.

Zudem hatten wir bei unserem Shiatsuwochenende zum Vordiplom im März in der Gruppe eine für mich als angehende Kunsttherapeutin ganz besondere Übung gemacht. Wir haben einen weiblichen Körperumriss, Vorder- und Rückseite, mit den Farben der fünf Elemente/ Wandlungsphasen des Shiatsu – Holz:grün, Feuer:rot, Erde:gelb/braun, Metall:grau, Wasser:blau - so koloriert, wie es für jede einzelne von uns individuell stimmig war. Wir waren 6 Teilnehmer, und heraus kamen 6 völlig unterschiedlich farbige Körperschemata. Die Gespräche dazu und alles, was sich in der Kombination von Farbe/Gestalten und Shiatsu dabei gezeigt hat, hat mich an diesem Shiatsuwochenende

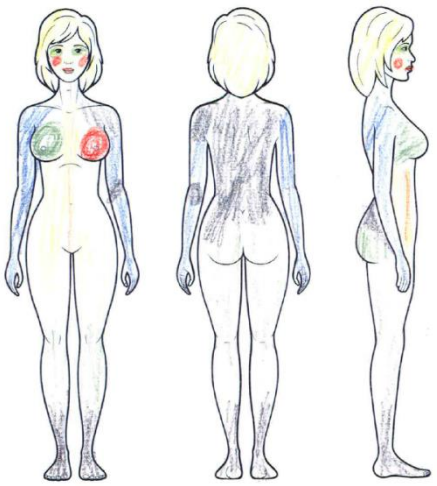
sehr berührt und ich möchte dies und die ausführlichen Fragen zu den Wandlungsphasen gerne in unser Projekt integrieren.

Ich erzähle der Klientin davon und schlage ihr vor, zunächst in Ruhe die Fragen durchzugehen und dann das Kolorieren des Körperschemas heute entsprechend für den kunsttherapeutischen Teil einzusetzen.

Die Klientin stimmt freudig zu. Sie beantwortet intensiv alle Fragen zu den Wandlungsphasen. Für das Kolorieren des Körperumrisses habe ich Buntstifte in den Farben der Elemente vorgeschlagen. Die Klientin kennt die Bedeutung der Farben für die Wandlungsphasen noch nicht. Nach dem vorletzten Shiatsuwochenende im Mai mit dem Titel Wenn die rechte Schulter eine Musik wäre, wie würde sie klingen? und der Essenz, wie wichtig es ist den Klienten wirklich genau dort abzuholen, wo er gerade ist, würde ich heute keinerlei Vorgaben bezüglich des Material noch der Farben machen, sondern einfach fragen: Welche Farbe hat dieser Bereich des Körpers?.

Beim Kolorieren des Körperumrisses arbeitet die Klientin sehr konzentriert, fast nachdenklich. Wir besprechen die Bedeutung der Farben erst nach der Behandlung.

Abbildung 13



Im Harabefund zeigt sich ein Kyo im Dreifacher Wärmer (3E) Meridian, ein Blasenkyo und erneut ein Jitsu im Dickdarmmeridian. Die Mo-Punkte zeigen ein Kyo im Dreifachen Wärmer. Das leuchtet ein, denn es gilt für die Klientin, den für sich gewonnenen inneren Zustand zu bewahren, zu schützen. Das Blasenkyo ist ebenfalls nachvollziehbar, da sie in den vorangegangenen Arbeitstagen ein sogenanntes Teambildungstreffen für über 80 Teilnehmer aus mehr als 20 Ländern organisatorisch zu bewältigen hatte.

Ich behandle 3E in Seitlage sehr, sehr langsam und intensiv. Ich behandle die Füße sehr intensiv, halte besonders auch die Punkte Milz 1, Niere 1, Blase 62, Niere 3, Gallenblase 41 zur Entspannung und Erdung.

Nach der Behandlung besprechen wir die Farben, die die Klientin unbewusst für die einzelnen Teile des Körpers verwendet hat. Der Kopf, Bauch und Oberschenkel sind sonnig gelb. Sie hatte sich sehr auf unsere Sitzung gefreut, war zufrieden damit, wie sie das Teambildungstreffen gemeistert hat, hatte für sich klare Rückschlüsse gezogen, wie sie im nächsten Jahr bei der Organisation und Durchführung, was ihr beides großen Spaß bereitet, noch achtsamer für sich sorgen kann.

Die linke Brust ist rot koloriert, das Herz sitzt am rechten Fleck. Wangen und Mund sind rot gefärbt, die Lebenfreude steht der Klientin ins Gesicht geschrieben und sie liebt das Essen, das Sprechen, das Küssen.

Die rechte grüne Brust fühlt sich für sie nach nährendem Wachstum und Vision an, so sind auch die Augen grün koloriert. Die Klientin selbst hat blaue Augen. Grün sind auch die Rückseite der Beine und beide Schienbeine. Sie spürt in sich einen Entwicklungsprozess auf den nächsten Schritt zu.

Die Füße sind allerdings rundum metallisch grau, sie gehen noch nicht weiter, sie wollen sich erst noch den erforderlichen Raum schaffen, es gilt vielleicht auch zunächst noch einiges loszulassen und dann zu schauen, welcher Weg sich auftut, der metallisch graue Rücken schafft Wehrhaftigkeit.

Die Arme und Hände sind blau auf den Vorder- und Rückseiten mit grauen Stellen auf den Schultern und um den Ellenbogen links. Hier kann sich die Angst davor zeigen, das Leben wirklich so anzupacken, wie die Klientin es sich tief in ihrem Herzen wünscht – die blauen Arme sehen aus, als würde sich die Energie wie das Wasser ihren Weg bahnen, bis die Hände sich heben und den nächsten Schritt ergreifen können.

6. Résumé und Ausblick

Berührt werden ist heilsam im Leben, sowohl psychisches Berührtwerden als auch die physische Berührung. So oft sagen Menschen über ein Bild, über Musik, etwas, das sie getan/erfahren haben, das hat mich berührt. So oft fühlen wir uns in unserer Seele berührt. Und wie wohltuend kann eine Hand sein, die sich dann mitfühlend auf unsere Schulter legt.

Das Projekt Kunsttherapie und Shiatsu hat nicht nur das Leben meiner Klientin, sondern auch mein eigenes Leben bewegt, berührt. Meine Intuition, dass beides sich gut

kombinieren lässt, war richtig. Zwar überlagern sich die vier Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft in der Kunsttherapie nicht 1:1 deckungsgleich mit den fünf Wandlungsphasen Feuer, Erde, Wasser, Metall, Holz im Shiatsu. Es existieren jedoch große Überschneidungen gepaart mit gegenseitiger Ergänzung. Das hat dieses Projekt deutlich gezeigt.

Meine kunsttherapeutische Begleitung und Shiatsubehandlungen sind mit Fortschreiten meiner Ausbildungen sicherer geworden. Die Klientin hat Malen für sich als ein Hobby entdeckt, sie genießt das Alleinsein, es gelingt ihr immer besser sich abzugrenzen.

Es war in diesem Projekt wunderbar zu erleben, wie gut die eine Behandlungsmöglichkeit die andere ergänzt. Die Themen, die durch das kreative Gestalten aus der Tiefe der Seele nach oben drängen, lassen sich wie selbstverständlich dann in der Shiatsubehandlung wortlos weiter berühren.

Es ist eine große Freude zu sehen, wie Klientin M. immer mehr sich selbst liebevoll und achtsam zuwenden kann. Wie sie das verbale und auch das innere Abgrenzen immer besser umsetzen kann und damit auch die äußere, körperliche Hülle zur Abgrenzung schwindet. Und wie sie die Freuden und Schätze, die es in ihrem Leben gibt, im Verlaufe des Projektes immer deutlicher sehen kann.

Aus den Rückmeldungen aller Klienten lerne ich, wie nährend für den Klienten bei beidem, kunsttherapeutischem Arbeiten und Shiatsubehandlung, die bedingungslose Annahme des Menschen durch mich ist. Wie sehr der Raum, den ich als Behandlerin während der Sitzung dem Klienten bieten kann, mein tiefes Zuhören und Schauen geschätzt werden.

In der Kunsttherapie ist es die Tatsache, dass die Seele eben genau die Bilder entstehen lässt, die es für den Klienten gerade braucht, die den Menschen in seiner individuellen Entwicklung stärken – ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Im Shiatsu ist es in den meisten Fällen bei meinen Behandlungen die Entspannung, die als wohltuend empfunden wird. Für mich ist es jedes Mal beeindruckend, wie bereichernd die Sitzungen für mich selbst sind, sowohl im Gestalten des Klienten, in unserem anschließenden Gespräch und in der Shiatsubehandlung, die ich dann gebe. Ich habe über mich selbst in beiden Ausbildlungen viel gelernt und alles, was beide Studiengänge mir geschenkt haben, mit großer Dankbarkeit aufgenommen.

Wenn ich kunsttherapeutisch arbeite, wenn ich Shiatsubehandlungen gebe, erfüllt mich dies mit großer Freude – Energie fließt, Energien im Fluss des Lebens. In beiden Bereichen ist es für mich als Behandlerin grundlegend, authentisch, achtsam,

absichtslos, präsent, partnerschaftlich zu sein und einfach geschehen zu lassen. Rainer Maria Rilke hat dies treffend in seinem Gedicht „Über die Geduld“ beschrieben:

Man muss den Dingen die eigene ungestörte Entwicklung lassen.
Die tief von innen kommt und nicht gedrängt oder beschleunigt werden kann.

Alles ist ausgetragen - und dann geboren.

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost den Stürmen des Frühlings steht.
Ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte...

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit.

Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben und wie Bilder, die in einer fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken,
eines fremden Tages in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke[48]

Inwiefern ich Kunsttherapie und Shiatsu in meiner therapeutischen Arbeit zukünftig in Kombination anwenden kann, kann ich heute nicht mit Bestimmtheit sagen. Ich weiß, es ist eine gute Kombination, eine in jeder Hinsicht berührende Art, Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Für mich zählt: der Weg ist das Ziel. Und vor allem:

„… in der Kunst wie im Leben ist alles möglich, wenn es auf Liebe gegründet ist.“

Marc Chagall[49]

Abbildung Titelblatt: Ulrike Löwenthal, Titel „Geh, wohin Dein Herz Dich trägt – Kunsttherapie und Shiatsu“, Gestaltung des Arbeitsauftrages Warum studiere ich Kunsttherapie, Dozentin Ulrike Gysin, Campus Naturalis, Kurs KREA-F-1-1-12, 5. Blockwoche

[48] Rilke, Internet 2015
[49] Chagall, 2011, S. 9

7. **Bibliographie**

- *Arnold, Vera: (2013 A)* Bildbetrachtung: Formenlehre, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Arnold, Vera: (2013 B)* Einführung in die Kunsttherapie – Geschichte, Vertreter, Ziele, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Baer, Udo: (2007)* Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder, 7. überarbeitete und erweiterte Auflage 2010, früher Affenkönig Verlag jetzt Semnos Verlag, Neukirchen-Vluyn
- *Beresford-Cooke, Carola*: (1996) Shiatsu Theory & Practice, 3. Auflage 2011, Elsevier Limited, London
- *Chagall, Marc.* (2011) Katalog Musée National Marc Chagall, 2013, Éditions Artlys, Paris
- *Chopich, Erika; Paul, Margaret:* (2009) Aussöhnung mit dem inneren Kind, Ullstein, Berlin
- *Dannecker, Karin:* (2010) Psyche und Ästhetik – Die Transformationen der Kunsttherapie, 2. Durchgesehene Auflage, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin
- *Eckert, Achim:* (1996) Das Tao der Akkupressur und Akupunktur, 3. Auflage 2005, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart
- *Egger, Bettina; Merz, Jörg*: (2013) Lösungsorientiertes Malen, 1. Nachdruck 2015, Verlag Hans Huber, Bern
- *Gysin, Ulrike:* (2012 A) Einführung in die integrale Pädagogik und kreative Therapien, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Gysin, Ulrike:* (2012 B) Grundlagen der Kunsttherapie – Licht und Dunkelheit, Farbenlehre, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Gysin, Ulrike:* (2012 C) Praxis der Kunsttherapie und Pädagogik I – Bildbetrachtung und Farblehre, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Gysin, Ulrike:* (2013) Einführung in die Lehre der Elemente, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Gysin, Ulrike:* (2014 A) Praxis der Kunsttherapie und Pädagogik III – Collagen, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Gysin, Ulrike:* (2014 B) Zielgruppenspezifische Arbeit in der Kreativtherapie/Pädagogik – Arbeit in der Traumatherapie/Krisenintervention, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Jacobi, Jolande:* (1969) Vom Bilderreich der Seele, 2. Auflage der Sonderausgabe 1985, Walter-Verlag, Olten
- *Jaffé, Aniela:* (1983) C.G. Jung Bild und Wort Eine Biographie, Walter-Verlag AG, 1977, Olten und Freiburg im Breisgau
- *Jung, Carl Gustav:* (1964) Der Mensch und seine Symbole, 18. Auflage 2012, Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
- *Jung, Carl Gustav:* (1971) Erinnerungen, Träume, Gedanken, 17. Auflage 2011, Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
- *Jung, Matthias:* (2004) Mut zum Ich – Auf der Suche nach dem EigenSinn, 4. Auflage 2007, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
- *Karczewski, Sabine:* (2012 A) Einführung in die Musiktherapie und Musikpsychologie, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Karczewski, Sabine:* (2012 B) Grundlagen der Tanztherapie, Entwicklungspsychologie und Bewegungsentwicklung, Musikalische Entwicklung und Aspekte der Förderung, Einführung in die analytische Tiefenpsychologie, Kinderzeichnungen und ihre Entwicklulng, Campus Naturalis, Frankfurt

- *Karczewski, Sabine:* (2013 A) Kreative Prozesse und Ressourcenorientierung, Grundlagen der kreativ-künstlerischen Therapien, Therapeutische Grundhaltung und Gesprächsführung im kreativen Prozess, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Karczewski, Sabine:* (2013 B) Therapeutische Techniken und Methode: C.G. Jung – Arbeit mit Träumen, Therapieplanung: Setting der Einzelarbeit, -therapie, Stundenplanung, Frankfurt
- *Kast, Verena:* (1992) Die Dynamik der Symbole, 8. Auflage 2012, Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
- *Kast, Verena:* (1994) Sich Einlassen und loslassen, 23. Auflage 2013, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- *Kraus,,Werner: (*1996) Die Heilkraft des Malens, 5. Aktualisierte Auflage 2007, Verlag C.H. Beck, Nördlingen
- *Krause, Barbara:* (2002) Marc Chagall – die Farben des verlorenen Paradieses, 3. Auflage 2013, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau
- *Kulokowsky-Valentin, Didier:* (2012) Theater- und Dramatherapie, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Laotse:* (2008) Tao te king, Fischer Verlag GmbH, Frankfurt
- *Leuthold, Marian:* (2010) Die Kraft der Wandlungsphasen, Einführung in die Funf-Elemente-Lehre, Theseus Verlag in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld
- *Lietz, Renate-Maria:* (2013) C.G. Jung und Alchemie, Kunst und Alchemie, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Lietz, Renate-Maria:* (2014) Gesprächsführung, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Mandl, Mike:* (2013) Burn On mit Shiatsu, Shiatsujournal Nr. 74, Hamburg
- *Mandl, Mike:* (2015) Shiatsu muss sich beweisen, Shiatsujournal Nr. 81, Hamburg
- *Marth, Dagmar:* (2013) C.G. Jung und die Archetypen, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Marth, Dagmar:* (2014 A) Praxisfeld Malerei. Malen mit Naturmaterialien, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Marth, Dagmar:* (2014 B) Therapeutische Haltung – Spiritualität, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Marth, Dagmar:* (2014 C) Wahrnehmung und Wahrnehmungsschulung, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Maschwitz, Gerda und Rüdiger:* (1998) Phantasiereisen zum Sinn des Lebens, 8. Auflage 2011, Kösel-Verlag, München
- *Palmer, Bill:* (2015) Muskeln haben auch Gefühle, Shiatsu Journal Nr. 80, Hamburg
- *Rappenecker, Wilfried:* (1996) Fünf Elemente und zwölf Meridiane, 2. Auflage August 2007, Felicitas Hübner Verlag, Lehrte
- *Rappenecker, Wilfried:* (2011) Atlas Shiatsu – Die Meridiane des Zen-Shiatsu, 2. Auflage 2012, München
- *Reeder, Christine:* (2013) Die 12 Meridiane nach Masunaga, Verlag Grenzen erzaehlen, Wien
- *Riedel, Ingrid:* (1985) Formen, 2. Auflage 1986, Literarische Agentur, Zürich
- *Riedel Ingrid:* (1999) Farben, Kreuz-Verlag GmbH, Stuttgart
- *Rilke, Rainer Maria:* (2015) Über die Geduld (Internet-Abruf 07.09.2015, 23:23 Uhr)
- *Rogers, Carl R.:* (1942) Die nicht-direktive Beratung, 13. Auflage 2010, Fischer Verlag, Frankfurt

- *Schaffer-Suchomel, Joachim:* (2006) Du bist, was du sagst, 8. Auflage 2011, mvg Verlag, München
- *Schmeer, Gisela:* (2003) Kunsttherapie in der Gruppe, J.G. Cotta'sche Nachfolger GmbH,, Stuttgart
- *Sievers, Sakina K.; Loh, Nirgun W.:* (2012) Das Wunder der Wandlung – Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente; 2. Auflage 2012, ShenDo Verlag, Stellshagen
- *Stevens, John O.:* (1971) Die Kunst der Wahrnehmung, 17. Aktualisierte Auflage 2006, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh
- *Stöveken, Ulrich:* (2013) Kunsttherapie für Einsteiger, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, Darmstadt
- *Thich Nhat Hanh:* (2011) Liebe heißt, mit wachem Herzen leben, Neuausgabe 2014, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- *Treu, Sabine:* (2013 A) Der kreative Prozess in der Kunsttherapie/-pädagogik, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Treu, Sabine:* (2013 C) Grundlagen der Kunsttherapie und Pädagogik III, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Treu, Sabine:* (2013 B) Typologien, Campus Naturalis, Frankfurt
- *Trüg, Erich; Kersten, Marianne*: (2002) Praxis der Kunsttherapie, 3. Überarbeitete und erweiterte Auflage 2013, Schattauer Verlag, Stuttgart
- *Vollmar, Klausbernd:* (2009) Das große Buch der Farben, 4. Auflage 2012, Königsfurt-Urania Verlag GmbH, Krummwisch

Anhang 1 – Erweiterte Elementetabelle für die Kunsttherapie

4 Elemente	Erde	Wasser	Feuer	Luft
Sternzeichen	Steinbock, Stier, Jungfrau	Fisch, Krebs, Skorpion	Widder, Löwe, Schütze	Wassermann, Zwilling, Waage
Typ	Tatmensch	Gefühlsmensch	Willensmensch	Verstandesmensch
Schlüsselsatz	ich tue	ich fühle	ich will	ich denke
Antriebsfeder	Streben nach Sicherheit und Dauer	Sehnsucht	Enthusiasmus	Neugier
Qualitatives Temperament	Phlegmatiker	Melancholiker	Choleriker	Sanguiniker
Temperament nach Hippokrates	Melancholiker (mela chola - schwarze Galle)	Phlegmatiker (Schleim)	Choleriker (chole - gelbe Galle)	Sanguiniker (sanguis - Blut)
F. Riemann Angst-Typen	Zwanghafter	Depressiver	Hysteriker	Schizoider
C.G. Jung Typologie	Empfinden	Intuieren	Fühlen	Denken
Weibliche Archetypen (Jung)	Mutter	rätselhafte Muse	Amazone	Windsbraut, Lorelei
Männliche Archetypen (Jung)	Vater	Sphinx	Held, Krieger	ewiger Jüngling
Positive Eigenschaften	Tatkraft	Medialität	Willensstärke	Ideenreichtum
Negative Eigenschaften	Sturheit	Launenhaftigkeit	Rücksichtslosigkeit	Gefühlskälte
Stärke	Verantwortung	Gefühlstiefe	Selbstvertrauen	Kleverness
Schwäche	Beweglichkeit	Beständigkeit	Geduld	Tiefe, Verbindlichkeit
Farben	**Blau, Braun, Violett**	**Grün, Türkis**	**Rot, Orange**	**Gelb, Hellblau**
Grundformen	schwer, gerade, eckig	schwer, bewegt, rund, rhythmisch	aufstrebend, individualisiert, zentriert	aufstrebend, ausdehnend, vielfältig
Bewegung	nach unten ↓ zurück	nach unten ↓ links ←	nach oben ↑ rechts →	nach oben ↑ vorne
Platonische Körper	Würfel	Ikosaeder = Polyeder, wie geschliffener Edelstein	Tetraeder	Oktaeder
Elementarwesen nach Paracelsus	Gnome	Undinen = Wassergeister	Salamander	Sylphen = mythologische Naturgeister, die wie Menschen aussehen, sich fortpflanzen können aber seelenlos sind -> Ariel, Oberon

Quelle: Campus Naturalis, KREA-F-1-1-12, Elementetabelle für die Kunsttherapie, Ulrike Gysin

Anhang 2 – Übersicht über die fünf Wandlungsphasen/Elemente im Shiatsu

Wandlungsphase/ Element	**Erde**		**Metall**		**Wasser**		**Holz**		**Feuer**		
Farben	gelb - braun - ocker		weiß - grau		blau		grün		rot		
Klang	Singen		Weinen		Stöhnen		Schreien		Lachen		
Meridiane	**Milz Yin**	**Magen Yang**	**Lunge Yin**	**Dickdarm Yang**	**Blase Yang**	**Niere Yin**	**Gallenblase Yang**	**Leber Yin**	**Herz Yin**	**Dünndarm Yang**	**Perikard Yin**	**3facher Wärmer Yang**
Maximalzeit	**9-11 Uhr**	**7-9 Uhr**	**3-5Uhr**	**5-7 Uhr**	**15-17 Uhr**	**17-19 Uhr**	**23-1 Uhr**	**1-3 Uhr**	**11-13 Uhr**	**13-15 Uhr**	**19-21 Uhr**	**21 - 23 Uhr**
Richtung	Erdmitte, Zentrum		Westen		Norden		Osten		Süden			
Jahreszeit - Klima	Spätsommer - feucht		Herbst - trocken,		Winter - kalt		Frühling - Wind		Sommer - Hitze			
Eigenschaften	Übergang		Ernte		Speichern		Wachstum		Reifung			
Emotion	Sympathie/Mitgefühl		Kummer, Sorge		Angst		Zorn		Freude, Traurigkeit			
Sinn/Organ	Mund/Geschmack		Nase/Geruch		Hören/Ohren		Sehen, Auge		Sprache/Zunge			
Gewebe	Fleisch/Muskeln		Haut/Haar		Knochen		Sehnen/Bänder		Blut/Gefäße			
Geschmack	süß		scharf		salzig		sauer		bitter			
Geruch	duftend		stechend		faulig		ranzig		versengt			
Flüssigkeitsabsonderung	Speichel		Schleim		Speichel, Zähne, Urin		Tränen		Schweiss			
Indikator	Lippen		Körperhaar		Kopfhaar		Nägel		Hautfarbe			
Stichworte	MA: Nahrungsaufnahme & Verdauung MI: Feinstoffliche Verdauung, Transformation & Umwandeln Erde gibt und nimmt - Erde gleicht aus Die Erde beeinflusst die Übergänge		LU: Aufnahme & Abgabe von Ki DI: Loslassen, Ausscheiden & Festhalten		BL: Reinigung & Antrieb, Regeneration NI: Antrieb & Reinigung		GB: Verteilung & Entscheidung LE: Energie speichern, entgiften & planen		HE: Interpretation & Integration DÜ: Assimilation & Absorption KS: Zirkulation & Schutz 3E: Schutz & Zirkulation			
zu wenig	beraubt uns der Nahrung und des Bodens		Essenz und der innere Reichtum fehlen		zu wenig Wasser trocknet die Erde aus und kann zu großen Bränden führen -> Dünnhäutigkeit, Explosion bei kleinstem Anlass		bei zu wenig Holz gibt es keine Entwicklung, kein Wachstum		zu wenig Feuer bring Kälte und Isolation			
in Balance	mitfühlend, unterstützend, fürsorglich, nährend		klar, ruhig, gewissenhaft, methodisch, präzise, ethisch		feinfühlig, sensibel, aufmerksam, aufgeschlossen, in sich ruhend, Willenskraft "Das gesamte Wissen der Menschheit"		kraftvoll, entschlossen, selbstbewusst, dynamisch		lebenslustig, frisch, fröhlich, herzlich, liebevoll			
zuviel	zuviel Erde deckt den Keimling zu und läßt ihn nicht ans Licht wachsen		wirkt wie ein scharfes Schwert		zuviel Wasser überschwemmt die Erde und löscht das Feuer		zuviel Wachstum überwuchert und unterdrückt die Schwachen		verbrennt alles rund herum			
Unterstützende Maßnahmen	Nahrungsmittel: süssliche Gemüse, Breie, Gedünstetes, Getreide die Füße pflegen im Chor singen Baum umarmen das aufnehmen, was ich wirklich brauche		Nahrungsmittel: scharfes Essen Rituale im Tag einbauen aufräumen, ausmisten tiefes Atmen, Dehnen Shiatsudehnungen sssss Stimmübung		Nahrungsmittel: ausreichend trinken, Fisch, natürliches Salz ohne Zusätze, Nahrung die Wärme erzeugt Zimmerbrunnen/ Sprudelstein Shiatsubehandlung geben Bewegung im Freien Wärmflasche auf Nieren		Nahrungsmittel: Äpfel, Zitronen, Orange, Rhabarber - > saure Lebensmittel Leberreinigung Überkreuzbewegungen Schreien Kreativ sein		Nahrungsmittel: Kaffee, bittere Lebensmittel Tanzen Flirten Freunde treffen Lachen Berühren und sich berühren lassen			

Quelle: Zusammenfassung Ulrike Löwenthal als Vorbereitung auf das Vordiplom am ISOM im Februar 2015

Anhang 3

Jeweils in der Sitzung gestaltetes kunsttherapeutisches Thema und anschließende Shiatsubehandlung

#	Monat	Kunsttherapeutisches Thema	Harabefund	Shiatsubehandlung
1	14. Januar 2014	Ich male den Stein, den ich in mir fühle – ich male mich, wie ich gerade da bin	Lunge Kyo Dickdarm Jitsu	Lunge, Dickdarm, Kopf
2	11. Februar 2014	Dialogbild Ich fliege Gleitschirm	Magen Kyo Blase Jitsu	Blase, Kopf
3	11. März 2014	Imagination Die liebende Güte und anschließendes Gestalten des Mandalas des Reichstums	Blase Kyo Herz Jitsu	Blase, Kopf
4	08. April 2014	Der Gefühlsstern – Polaritäten der Emotionen	Magen und Milz Kyo Lunge Jitsu	Magen, Brust, Kopf, Gesicht
5	06. Mai 2014	Wie sieht meine Grenze aus?	Blase Kyo	
6	27. Mai 2014	Meine Beziehungsspirale	Magen Kyo Blase Jitsu	Harabehandlung, Magen, Nacken
7	28. Juli 2014	Wir betrachten alle Bilder, die die Klientin in ihrer kunsttherapeutischen Gruppe während ihres Kuraufenthaltes gemalt hat	Magen und Milz Kyo	Magen, Füsse
8	26. August 2014	Wir betrachten die am 8. Und 19. August von der Klientin zuhause gestalteten Bilder	Insgesamt schwaches Hara	Blase
9	13. September 2014	Wir betrachten die von der Klientin im Nordseeurlaub entstandenen Bilder	Magen Kyo Milz Jitsu	Milz und Magen
10	03. November 2014	Wir betrachten zwei Bilder, die am 18.10.2014 entstanden sind. 1. Der Lebenskreis, alles, was sich im Leben befindet 2. Die Quadranten - das Gute, das weniger Gute, die Sehnsüchte	Blase Kyo Niere Jitsu	Blase, Niere
11	15. Januar 2015	Die Klientin erzählt intensiv über die vergangenen 2 Monate. Sie hat im Rahmen einer Adipositas-Studie 14kg abgenommen	Blase Kyo Leber Jitsu	Blase, Kopf
12	3. März 2015	Collage Die eigene Mitte	Herz Kyo Dickdarm Jitsu	Herz
13	31. März 2015	Wir betrachten zwei Bilder, die die Klientin während ihres Klosteraufenthaltes gestaltet hat	3E, Blase, Milz, Magen Kyo Kreislauf, Dickdarm Jitsu	3E, Blase und Niere, Fussbehandlung Niere 1 und Blase 27 halten Kreislauf am Oberkörper, vor allem Kreislauf 1 halten
14	05. Mai 2015	Welche Farben hat mein Körper -> mit den Farben der Wandlungsphasen ein Körperschema kolorieren	3E Dickdarm Jitsu	3E, Fussbehandlung