

Plädoyer für Yurashi als psychotherapeutische Standard-Therapie

Vortrag auf einer Arbeitstagung für Heilpraktiker (2016)

Reinhard F. Spieß HP(Psych)

Der Ursprung von Yurashi lag in der erfolgreichen, spontanen und dennoch nachhaltigen Auflösung von muskulären Spannungszuständen. Mit dem Erfolg zunächst der Schmerzlinderung, sodann der Anregung der selbsttätigen Regenerationsfähigkeit des Körpers und damit der erfolgreichen Behandlung sogar von chronischen Krankheitsbildern wie Bandscheiben- und Meniskusschäden.

Das wissen Sie alle und haben es nachgelesen in dem Buch „**Homöostase der Muskulatur als Weg und Ziel**“ Wer's vom Begründer der Therapie, Matsunaga Koji, noch nicht hat: Hier und heute - von ihm selbst signiert - zu haben.

Ich möchte jetzt das Augenmerk lenken auf seine sehr klugen Anmerkungen zum Verhältnis von Psyche und Soma, einer Dualität aus der europäischen Kulturgeschichte, die seinem Denken sehr fremd, die der japanischen Sprache unangemessen anmutet. Wenn Koji sensei sich überhaupt darauf einlässt, dann, um uns in unseren Konzepten zu erreichen.

Gleiche Körperreaktion bei physischen und psychischen Einflüssen

Wenn Tiere einen physischen Reiz als Bedrohung verspüren, kugeln sie sich oft unmittelbar in einer Schutzhaltung zusammen. Dieselbe Schutzhaltung wird eingenommen, wenn es sich um einen seelischen Reiz handelt. Beim Menschen beobachten wir diese Schutzhaltung des Zusammenkugeln nicht in physischen Gefahrensituationen, sondern in seelischen Stresssituationen, wenn wir einen tiefen Seufzer machen und den Kopf hängen lassen. Auch andere Haltungen finden ihren Ursprung wohl in diesem Zusammenkugeln: das Verschränken der Arme, wenn wir genervt oder angespannt sind, oder die klassische Denkerpose.

Aus dem Blickwinkel der Abwehrinstinkte heraus betrachtet macht es keinen Unterschied, ob die Bedrohung physisch oder psychisch ist. Bei beiden Arten von Reiz hat der Organismus nur seinen Körper, den er in einer sofortigen Abwehrhaltung schützen kann.

Wenn wir zum Beispiel von einem Lehrer oder Vorgesetzten gescholten werden, verhärten sich ohne unser Zutun unsere Gesichtsmuskeln, die Anspannung im Körper steigt. Die einzige Ressource unseres Organismus ist unser physischer Körper, und den gilt es zu schützen. So kommt es, dass selbst bei Abwesenheit offenkundiger physischer Reize – sprich, bei seelischem Stress – der Spannungszustand der Muskulatur erhöht wird.

Es verhält sich mit dieser Reaktion quasi so, als ob nach einer Schelte oder nach einer Auseinandersetzung noch weitere, nicht auf Worte beschränkte, sondern direkte körperliche Konsequenzen befürchtet werden, sodass präventiv eine Schutzhaltung eingenommen wird.

Selbst in Situationen, in denen eine körperliche Auseinandersetzung völlig ausgeschlossen ist, zum Beispiel bei einem Telefongespräch, in dem man in ruhigen Worten ermahnt wird, verhärten sich die Gesichtszüge, der Körper versteift sich, man bekommt schwitzige

Hände. Alle diese Reaktionen deuten klar darauf hin, dass eine Muskelverspannung auch alleine aus seelischen Reizen heraus entstehen kann.

Und jetzt, der europäischen Medizin und allen westlich denkenden Therapeuten, egal, worin ihr „Verfahren“ besteht, ins Gebetbuch geschrieben:

Gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist

Auf körperliche Einwirkungen, welche mit den fünf Sinnen wahrnehmbar sind, reagiert der Körper auf eine sehr simple Art und Weise. Noch einmal: Körper und Geist sind zwei untrennbare Dinge. Was uns seelisch nieder-schlägt, wirkt sich gleichzeitig auch auf unseren Körper aus. Genauso gilt: Wenn wir uns kränklich und schlapp fühlen, springen wir auch nicht fröhlich durch die Gegend. Unsere psychische und physische Verfassung äußert sich stets im Körper und im Geist. In diesem Sinne spiegeln sich seelische Zustände auch körperlich wider, und körperliche auch seelisch.

Im Umkehrschluss bedeutet das auch, dass seelische Leiden gelindert werden können, wenn man seine körperliche Verfassung verbessert, — und körperliche Leiden können gebessert werden, indem man an seiner psychischen Verfassung arbeitet.

Es fällt auf, dass Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder autistischer Veranlagung besonders sensibel auf Berührungen reagieren. Insbesondere auf Berührungen ihrer Vorderseite (Brust, Bauch), unter den Achseln, sowie der Oberschenkelinnenseiten reagieren sie mit einer starken Muskelanspannung. Eine dauerhafte, irreguläre Muskelverspannung lässt sich nur schwerlich aus eigener Kraft lösen, — man merke: nur schwerlich, nicht aber unmöglich. Häufig ist es daher so, dass durch eine therapeutische Behandlung die Anspannung gelöst wird, was eine seelische Erleichterung des Patienten nach sich zieht. Dies gilt in jenen Fällen, in denen der Patient unter der dauerhaften Muskelverspannung seelisch leidet.

Demgegenüber stehen die Fälle, in denen ein Trauma oder fixe Ideen den Körper in Mitleidenschaft ziehen. Hier ist die Seele Ursprung für das körperliche Leiden.

Zum Beispiel beobachtet man eine Autoimmunerkrankung häufig bei Menschen, die ein starkes Pflichtbewusstsein haben, die aufopfernd und ehrgeizig sind. Dasselbe gilt für Perfektionisten und dieser Menschen auf einem Trauma oder einer Erfahrung aus der Vergangenheit beruht. Bei diesen Patienten empfiehlt sich zusätzlich zu einer physischen Behandlung auch eine Psychotherapie, um den Körper wiederherzustellen.

Bitte noch einmal, ganz langsam: „**auch eine Psychotherapie, um den Körper wiederherzustellen**“. Für Koji sensei der Idealfall (er ist hier, er wird mich korrigieren, wenn das falsch ist): idealerweise eine Therapie, die den Körper im Sinne der sanften Berührung von Yurashi parallel zu einer verbalen Intervention anspricht, und zwar idealerweise durch ein und denselben Therapeuten. Und noch einmal zur Klarstellung — ein Zitat:

Die Gleichwertigkeit der körperlichen und der seelischen Reaktion führt nun dazu, dass die körperliche Abwehrhaltung unwillentlich auch dann eingenommen wird, wenn nur

seelischer Stress gespürt wird. Dabei neigt die Abwehrhaltung, welche durch seelischen Stress ausgelöst wird, dazu, über einen längeren Zeitraum hinaus anzuhalten als eine, die durch körperliche Reize ausgelöst wird. Das liegt daran, dass eine durch seelischen Stress bedingte Muskelverspannung nicht ohne weitere Hilfe verschwinden kann, solange die Ursache des Stresses (der Stressor) nicht beseitigt wird und sich die eigenen Denk- und Vorgehensweisen nicht geändert haben.

Im Normalfall dauert es eine Weile, bis diese Art von Reiz aufgelöst werden kann, sodass der Körper über eine längere Zeit hinweg unter dem Einfluss der Abwehrhaltung bleibt. Dies wiederum fördert die Umstellung der Homöostase. Die Umstellung bringt oft Schmerzen und unangenehme Spannungen mit sich, die jedoch nicht sofort mit dem seelischen Stress in Verbindung gebracht werden, sodass sich die ideale Behandlung verzögert. Leider entstehen in diesen Fällen oft chronische Symptome.

Chronische Symptome, die vom Patienten jedoch mit „Gewinn“ attribuiert werden, denn sie erwecken ja den Anschein eines „richtigen“ organischen Leidens, bei dem man per se Schutz genießt bzw. beanspruchen kann: Stichwort „sekundärer Krankheitsgewinn“.

Die am besten geeignete Gegenmaßnahme wäre hier eine Behandlung, um die Muskelverspannung zu lösen, sowie ausreichend Schlaf, Bewegung und Meditation. Auch wenn das Problem seelischen Ursprungs ist, so ist die Verspannung des Muskelgewebes rein mechanischer Natur und kann mit denselben mechanischen Ansätzen gelöst werden.

Wenn man ein seelisches Leiden frühzeitig behandeln möchte, so ist es wichtig, sich nicht nur um die psychologische Betreuung zu kümmern, sondern auch an seinem Körper so zu arbeiten, dass man ihn wieder frei und unbefangen benutzen kann.

Therapie der Wahl: Körperorientierte Psychotherapie durch einen Heilpraktiker oder HP(Psych), die Yurashi einbindet. Bleibt die Frage: Warum ist Berührung so wichtig?
Noch einmal Koji sensei:

Physische Reize werden fast ausschließlich über die Haut aufgenommen, welche die Außenverbindung des Körpers mit seiner Umwelt darstellt. In diesem Fall wird das Reizsignal über Sinnessensoren der Haut aufgenommen und an das Rückenmark weitergeleitet. Dort wird es umgehend zurückgeleitet, mit dem Ergebnis, dass die Muskulatur kontrahiert. Sinnessensoren funktionieren wie Schalter: Im Rückenmark wird augenblicklich eine Reflexreaktion getriggert.

Dem gegenüber stehen seelische Reize, welche über die vier Sinne, das Sehen, das Riechen, das Hören und das Schmecken wahrgenommen werden. Auch hier wird ein Signal an das verlängerte Rückenmark, an den Hirnstamm, gesendet, welches wiederum über eine Reflexreaktion die Muskulatur kontrahieren lässt.

Die Übertragung von Nervenimpulsen geschieht bei einem physischen Reiz viel instinktiver als bei einem seelischen Reiz. Die Übertragungsgeschwindigkeit an das Rückenmark ist hier höher als im Falle der vier Sinne.

Der Tastsinn ließe sich auch als „Empfindung über die Haut“ beschreiben. Die Haut ist das flächenmäßig größte Sinnesorgan des Menschen und bildet die äußere Grenze des Körpers gegenüber seiner Umwelt. Ständig ist die Haut äußeren Reizen und Einflüssen ausgeliefert. Die Haut ist daher ein Sinnesorgan, welches immer auch einen gewissen Anteil der anderen vier Sinne übernimmt. Sie ist die tragende Basis des Sinnesempfindens. Wenn einer der vier Sinne Sehen, Riechen, Schmecken oder Hören verloren geht, so vermag man mithilfe des Tastsinns das eingebüßte Sinnesempfinden im Gehirn auszugleichen.

Bei Verlust der universellen Empfindung des Tastens verlieren auch die anderen vier Sinne an Realitätsbezug. Die eigenen Möglichkeiten des Empfindens und der Bewegung werden stark eingeschränkt.

Die Sinnessensoren der Haut sind in der Lage, Dinge wahrzunehmen, die man weder sehen, riechen noch hören oder schmecken kann. Sei es die Temperatur, ein Druck, die Luftfeuchtigkeit oder der Wind — ständig „erfühlt“ die Haut Informationen. Gelingt es einem, das Hautempfinden zu stärken und ganz genau darauf zu achten, bis die Wahrnehmung intuitiv geschieht, kann man lernen, die wichtigen Dinge um einen herum wahrzunehmen.

Gesundheitsschädlicher Stress wird über die Haut anders aufgenommen als über die anderen Sinne. Und eine Therapie, die bei dem Haptischen, dem Kinästhetischen, der sanften Berührung ansetzt, ist zwangsläufig schneller, direkter, effizienter, zielführender als das Akustische und das Visuelle.
Koji sensei – Zitat:

Muskelverspannungen lassen sich mithilfe verschiedener Methoden lösen. Eine Möglichkeit ist es, sich zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen, zum Beispiel indem man eine schöne Landschaft genießt (Sehen), gute Düfte atmet (Riechen), seine Lieblingsmusik hört (Hören), sein Lieblingsessen isst (Schmecken) oder angenehme Dinge berührt (etwas Angenehmes berühren bzw. angenehm berührt werden).

Alle diese Methoden haben etwas gemeinsam: Sie vermitteln dem Gehirn und dem Körper, dass er sich in einem Zustand befindet, in dem es ihm gut geht und er sich entspannen darf. Wenn eine Muskelverspannung durch Abwehrinstinkte ausgelöst wird, entspannt man die Muskeln am besten, indem man die Abwehrinstinkte ausschaltet und eine Atmosphäre der Entspannung schafft.

Jeder Mensch nimmt seine Umgebung ein bisschen anders wahr, — die Unterschiede in der persönlichen Wahrnehmung der vier Sinne Sehen, Hören, Riechen und Schmecken sind riesig. Daher sollte man den Patienten gut kennenlernen, um zu wissen, wie man seine vier Sinne gezielt einsetzen kann, um ihn zu entspannen.

Der Tastsinn jedoch ist dafür bekannt, dass er bei allen Menschen quasi gleich funktioniert. Jeder empfindet Schmerz, wenn er sich mit einer Nadel in den Finger sticht und jeder verbrennt sich die Finger, wenn er einen heißen Topf berührt. Hier sind kaum individuellen Unterschiede zu beobachten.

Aus diesem Grund konzentrieren sich die meisten Therapeuten auf diese Sinneswahrnehmung, die der Berührung. Der Therapeut setzt sich zum Ziel, in Geist und Körper des Patienten eine Veränderung herbeizuführen. Dazu berührt er in seiner Behandlungs-

methode den Körper des Patienten gezielt, effizient und auf eine standardisierte Art und Weise.

Standardisierung. Das schreiben wir bei Yurashi ganz, ganz groß. Dieser ganz groß geschriebene **Standard bei Yurashi lässt sich in drei Leitsätzen zusammenfassen:**

- 1.: Liegt im Namen der Therapie: „yura“ bedeutet „sanft bewegen, wiegen, schaukeln (wie die Mutter ihren Säugling)“. Der offensichtlich beruhigende Erfolg der Berührung und der Bewegung ist Weg und Ziel des therapeutischen Bemühens zugleich.
- 2.: Oberste Richtschnur aller Handlungen, die ein Therapeut am Patienten vornimmt, ist immer und in jedem Fall ... die Reaktion des Patienten. Was – egal wann und unter welchen Umständen – eine Missfallensäußerung des Patienten auslöst oder auslösen könnte (verbal, mimisch, gestisch), das unterbleibt. Und zwar: ausnahmslos.
- Fazit & 3.: **Damit ist die Haltung des Yurashi-Therapeuten der Arbeitsweise der so genannten wissenschaftlich-evidenzbasierten Medizin diametral entgegengesetzt.**

Der Therapeut erreicht sein therapeutisches Ziel der Unterstützung der Genesung des Patienten schneller, schonender, komplikationsfreier und sicherer, als wenn er über die anderen vier Repräsentationsebenen oder -kanäle, vor allem aber den akustischen geht. Auf welchen sich jedoch freilich die westliche schulpsychiatrisch geprägte Psychotherapie als ‚Standard‘ vernagelt hat.

Von den überlegenen Möglichkeiten durch Berührung zu wissen, sie verstanden zu haben und dennoch Yurashi in der Psychotherapie nicht zur Anwendung zu bringen, das erfüllt meines Erachtens den Straftatbestand

..... der unterlassenen Hilfeleistung.