

Die Anatomie des Selbst

Mit dem Geist durch die drei Brennkammern arbeiten

Von Bill Palmer

Aus dem Tao entsteht das Eine

Das Eine erschafft die Zweiheit

Die Zwei impliziert die Drei

Und aus der Drei kommen die Zehntausend Dinge.

Lao Zi - Das Dao De Jing

Selbst und Andere

Es gibt viele Interpretationen des obigen Verses aus dem Dao De Jing, von denen eine beschreibt, wie sich die Bewusstwerdung des Selbst entwickelt. Der ursprüngliche Sinn des Selbst (das Eine) taucht in der Kindheit aus undifferenzierten Empfindungen und Gefühlen auf, aber seine Grenzen werden erst in Bezug auf andere Menschen (die Zwei) wirklich geformt. Das Selbst entwickelt sich dann als Mediator (die Drei) zwischen inneren Trieben und äußerem Druck. Und es ist dieser Dialog, welcher das Bewusstsein für uns selbst sowie für unser inneres Modell anderer Menschen kreiert: eine Kaskade von Reflexionen, wie ein Spiegelsaal: Was bin ich? Was hält sie von mir? Was fühle ich in Bezug auf das, was sie von mir hält? Und so weiter ... (die 10.000 Dinge).

Dieser Blickwinkel auf die Struktur des Selbst steht in Resonanz mit der modernen Psychologie und geht bis auf Freud zurück. Allerdings wurde Freuds Einstellung zum unbewussten Ur-Selbst durch kulturelle Vorurteile gefärbt, die noch heute weit verbreitet sind. Er sah das Unbewusste als infantil an, bestehend aus unkontrollierten Trieben wie Sex und Aggression, die mit dem Körper assoziiert wurden. Dieser Standpunkt, der in der jüdisch-christlichen Kultur verwurzelt ist, führt dazu, dass der Körper und alle körperlichen Triebe als gefährlich angesehen werden, als seien sie naturgemäss destruktiv und müssten vom Geist kontrolliert werden. Aus dieser Doktrin entstand die Idee der Erbsünde, die Angst vor der Sexualität, die Unterwerfung von Frauen, der Rassismus und der höhere Status der geistigen Arbeit im Verhältnis zur körperlichen Arbeit. Es kann auch der Grund dafür sein, dass die Psychotherapie mehr geachtet wird als Körpertherapien wie Shiatsu, was sich darin zeigt, wie viel Geld die Menschen bereit sind, für die jeweilige Methode zu zahlen.

Dieser Artikel konzentriert sich auf eine positivere Sicht auf den Körper und das Unbewusste in Beziehung zum Geist. Er erklärt auch, wie das traditionell chinesische Modell der drei Brennkammern als ein Weg interpretiert werden kann, um mit dem Körper zu arbeiten, der uns hilft, diese Aspekte des Selbst zu aktivieren und zu integrieren.

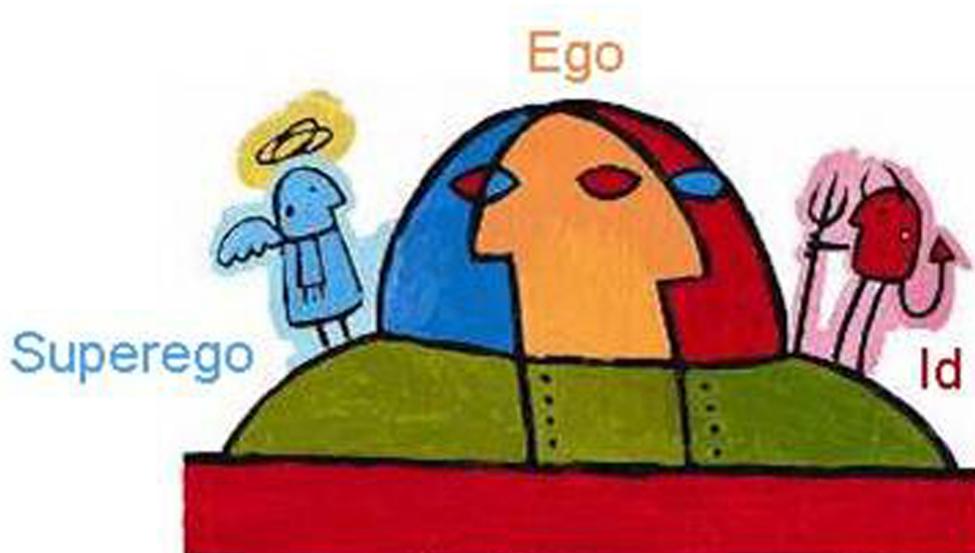
Das menschliche Dilemma

Wir sind sowohl Individualisten als auch Stammesgeschöpfe. Das ist ein echtes Dilemma, das die Grundlage für das bildet, was Joseph Campbell die "Wüstenreligionen" nennt. Diese umfassen das Christentum, den Islam und das Judentum. Campbell weist darauf hin, dass der Individualismus in der extremen Umgebung der Wüste gefährlich war. Aus Campbells Sicht sind Götter eine Projektion der jeweiligen Stammeskultur, was dazu geführt hat, dass ein Wüstengott starke Regeln - wie die Zehn Gebote - aufgestellt hat, um das individuelle Verhalten zu kontrollieren.

In vielen Religionen, wie den Religionen des alten Griechenlands und des Hinduismus, kontrollieren die Götter das individuelle Verhalten nicht besonders, sondern stellen archetypische menschliche Fähigkeiten wie Kreativität, Tapferkeit, Liebe und Gerechtigkeit dar oder waren Ausdruck von elementaren Phänomenen wie Zeit, Erde, Ort oder Licht.

In den Wüstenreligionen jedoch wurden unsere instinktiven Triebe als gefährlich angesehen, weil sie die Fähigkeit hatten, die fragile Integrität eines Stammes in seiner feindlichen Umgebung zu brechen. Starke Triebe wie Sex, Besitz, Aggression und sogar Kreativität mussten Zugunsten des Stammes und zu Lasten des Individuums gezähmt werden.

Diese Triebe entstehen aus unseren Emotionen und unseren Körpern und unterliegen in der Regel nicht der Kontrolle unseres Bewusstseins. In Kulturen wie den unsrigen, die auf den Regeln der Wüstenreligionen basieren, wird das Unbewusste und der Körper als immanent gefährlich und sogar böse angesehen.



Diese unbewussten Impulse sind das, was Freud das ES nennt. Und all der Druck der Gesellschaft, den wir verinnerlicht und konditioniert haben, nannte er SUPEREGO. In seinem Modell ist das EGO der Aspekt des Selbst, der versucht, diese beiden Kräfte auszugleichen. Da Freud seine Ansichten in der Zeit der Wüstenreligion entwickelte,

konnte er nicht umhin zu vermitteln, dass das ES eine gefährliche, blinde und sogar böse Kraft war.

Der Körper ist schlecht

In der heutigen Zeit ist diese Ansicht zunehmend verbreitet. Wie Jared Diamond hervorhebt, sehen Stammeskulturen die Ur-Triebe des Körpers wie Sex und Aggression als intelligente Lebenskräfte, die gelebt werden sollten. Im Gegensatz dazu tendieren grössere Kulturen dazu, diese als blinde Zwänge zu degradieren, die mithilfe unserer Konditionierungen unter Kontrolle gebracht werden müssen. Ein grosser Teil der heutigen Kindererziehung wird darauf verwendet, sie darauf zu konditionieren, sich für ihre eigentliche Natur zu schämen und ihrem Bauchgefühl zu misstrauen.

Taoismus und Shinto, welche beide auf die Grundlagen der orientalischen Medizin Einfluss genommen haben, vertreten hierin einen gegensätzlichen Blickwinkel. Sie beide sehen das bewusste Selbst als einen Teil an, der zwar "auf der Welle der Triebe reiten lernen kann", diese stärkeren und intelligenteren Kräfte des unbewussten Körpers jedoch nicht zu kontrollieren vermag. Wenn wir dieser Philosophie wirklich Glauben schenken, dann transformiert sie die Art, wie wir Shiatsu praktizieren.

Da der Klient während einer Shiatsu Behandlung normalerweise relativ passiv ist und der Praktizierende der Fachkundige ist, entsteht für beide Seiten tendenziell der Eindruck, dass der Behandler derjenige ist, der das Qi durch den Körper dirigiert. Allerdings glaube ich, dass das Gefühl von sich bewegendem Qi eigentlich die Wahrnehmung des Kontaktes mit der kommunizierenden Ebene des Körpers des Empfängers ist. Ich denke, wir nehmen kleinste Micro-Bewegungen wahr, die eine Reaktion auf die Berührung sind und unser Gehirn interpretiert diese unterbewusste physische Empfindung als Gefühl von Energie auf dieselbe Art wie wir die Übereinstimmung zwischen uns und einem Tanzpartner wahrnehmen, aufgrund der harmonischen Bewegungen. Ich glaube, dass diese unbewusste Intelligenz sogar stärker ist als mein bewusster Verstand. Das Beste was ich daher tun kann, ist mit dieser Kraft in Kontakt zu kommen, ihre Handlungen zu unterstützen und nicht zu versuchen sie zu kontrollieren.

"Amplifying Touch" - Verstärkende Berührung

Eine der grundlegenden Techniken von "Movement Shiatsu" ist es, diese subtilen Bewegungen im Gewebe wahrzunehmen und sie zu verstärken, damit sie bewusst werden. Diese Technik heisst "Amplifying Touch". Wie ich bereits in anderen Artikeln erklärt habe, sehe ich jedes Individuum als Gemeinschaft an - jedes Gewebe, jedes Organ und jeden Muskel als eigene Persönlichkeit. Damit wir ganz sein können, ist es wichtig, dass diese Gemeinschaft von inneren Personen zusammenarbeitet.

Von diesem Standpunkt aus, ist der Körper eine Gruppe von autonomen, aber kollaborierenden Agenten anstelle einer organischen Maschine, die von einem zentralisierten Geist kontrolliert wird. Die Körper-Community-Idee stimmt mit der

jüngsten Forschung über die menschliche Biologie und Neurologie überein. Zum Beispiel weiss man heute, dass das enterische System ein autonomes Gehirn im Darm ist, das Stimmungen und Empfindungen verursacht, die uns anregen, ein Bedürfnis zu befriedigen. In der Tat ist dieses „zweite Gehirn“ viel besser darin, herauszufinden was unsere Bedürfnisse sind, als unser Haupthirn, aber weil seine Intelligenz non-verbal ist, übergehen wir häufig seinen Rat. Dies ist der Kultur geschuldet, in der wir leben, da dem verbalen Verständnis mehr Wert zugesprochen wird, als der Information der Sinne. Durch die Verstärkung der subtilen Bewegungen dieser Körper-Intelligenzen, können die Informationen, die sie uns geben, leichter wahrgenommen werden. Shiatsu wird somit zur Gruppentherapie für den Körper und "Amplifying Touch" ist gleichbedeutend mit dem Prozess sicher zu stellen, dass jedes Mitglied der Gruppe gehört wird.

Da die Bewegung der inneren Organe schwer zu spüren ist, neigen die tiefen, unbewussten Aspekte des Selbst dazu, in ihnen begraben zu werden. Die Arbeit mit den Bewegungen der Organe kann schliesslich dazu beitragen, Potentiale aufzudecken, die auf einer tiefen, konstitutionalen Ebene verloren gegangen sind oder die lange verdrängt wurden in Reaktion auf erlebte Traumata.

Die drei Ichs

Da die Worte ES, SUPEREGO und EGO mit dem Misstrauen der Wüstenreligionen des Unbewussten verdorben sind, möchte ich diesen drei Teilen des Selbst ein neues Image geben und sie darstellen wie folgt:

1) **Das Ur-Selbst** ist die die Basis unserer primären Impulse - zum Beispiel Hunger, Sex, Kreativität und Aggression. Diese Antriebe kommen aus dem Selbst und beziehen andere Personen oder die Umwelt nicht mit ein. Sie sind nicht schlecht an und für sich; in Wirklichkeit sind sie sogar notwendig für das menschliche Leben. Oft besitzen sie echte Weisheit darüber, was wir tun können, um unser Potential zu erkennen und ein erfülltes Leben zu leben. Das Ur-Selbst zeigt sich durch Bewegungen, die selbstgerichtet, vorantreibend, selbstbetont, zielfokussiert und aggressiv sind, in dem Sinne, dass es andere Personen aussen vor lässt.

2) **Das soziale Selbst** entwickelt sich aus der Konditionierung der Gesellschaft und wird auch in einigen unserer instinktiven Archetypen wie der Mutter, dem Pfleger, dem Geliebten und dem Jedermann ausgedrückt. In seiner positiven Rolle ist es offen und schenkt den Bedürfnissen und Wünschen anderer Gehör. Physisch öffnet das soziale Selbst den Körper für den Kontakt zur Aussenwelt, hilft uns in dem Aspekt der Ausdehnung in unserem Körper und öffnet das Herz.

3) **Das authentische Selbst** nimmt die Erwartungen und die Forderungen der äußeren Welt auf und verdaut sie, indem es diejenigen, die mit unserer Persönlichkeit und unserem Charakter vereinbar sind, aufnimmt, und diejenigen ablehnt, die Wesentliches für unser Selbsterleben hemmen würden. Physisch hängt diese Dimension des Selbst mit all jenen Bewegungen zusammen, bei denen es um das Zentrum und die Zirkulation um einen Kern geht. Diese Bewegungen kümmern sich darum, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um die Einflüsse von der

Außenwelt zu verdauen. Das authentische Selbst wirkt als Vermittler zwischen dem Oberkörper (bezogen auf andere) und dem Unterkörper (Ur-Antriebe und Bewegungsimpulse).

Viele unserer Probleme kommen aus einem Ungleichgewicht zwischen diesen Dimensionen des Selbst. Zu viel soziales Selbst schafft eine selbstkritische, selbstkontrollierte, gehemmte Persönlichkeit, die zu sehr damit beschäftigt ist, was sie sein sollte und was andere Personen denken könnten. Dies zeigt sich in angespannter Muskulatur, zusammengezogener Haltung und Hemmung des spontanen Ausdrucks. Ein zu dominantes Ur-Selbst kreiert eine impulsive, egoistische, beleidigende und angreifende Persönlichkeit, die als Mangel an Beherrschung, Mangel an Erdung sowie in übermässig ausgedehnten, "aufgeblasenen" Haltungen sichtbar wird. Wir könnten den Reifungsprozess als die Entwicklung des authentischen Selbst betrachten, welcher diese beiden Kräfte ausbalanciert.

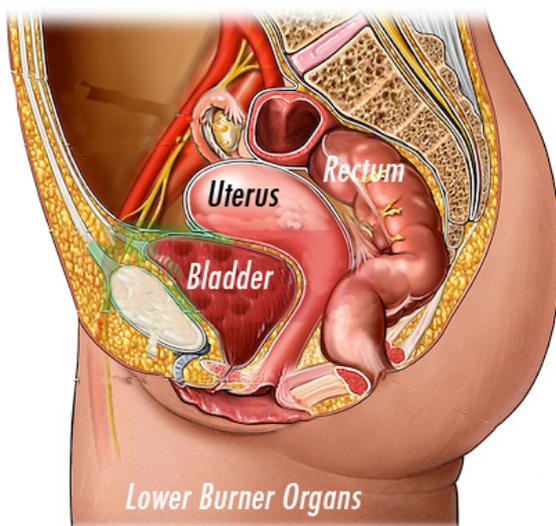
Die drei Brennkammern

Jede dieser Dimensionen ist natürlicherweise mit unterschiedlichen Aspekten des Körpers verbunden. Dies ist praktisch nutzbar, weil man auf diese Weise Aspekte der Psyche, die unausgedrückt sind, entwickeln kann, indem man ihnen zuhört und das dazugehörige Organ aktiviert.

Beispielsweise ist das Ur-Selbst an sich autistisch und egoistisch. Es bezieht andere nicht mit ein, dafür ist es jedoch hoch motiviert und fokussiert. Es braucht Input aus dem Sozialen Selbst, denn wenn dieser Teil unterentwickelt ist, dann ist es eine Möglichkeit, mit den Organen zu arbeiten, die mit dem Sozialen Selbst verbunden sind, um sich den Botschaften aus der Außenwelt zu öffnen.

Die drei Brennkammern der traditionellen orientalischen Medizin verbinden naturgemäss den Körper mit den drei Ichs:

1. Die untere Brennkammer ist eine Verkörperung des Ur-Selbst



Die Organe der unteren Brennkammer sind die AUSLEITENDEN ORGANE. Das Rektum, die Blase, der Dickdarm und die Gebärmutter drücken alle nach unten und raus. Die Ausscheidung ist der erste Akt, den Babys vollbringen und dies unterliegt der Entwicklung des Drückens mit den Skelettmuskeln – besonders mit den Muskeln der Beine – welche uns vorwärtstreiben und uns in Bewegung bringen.

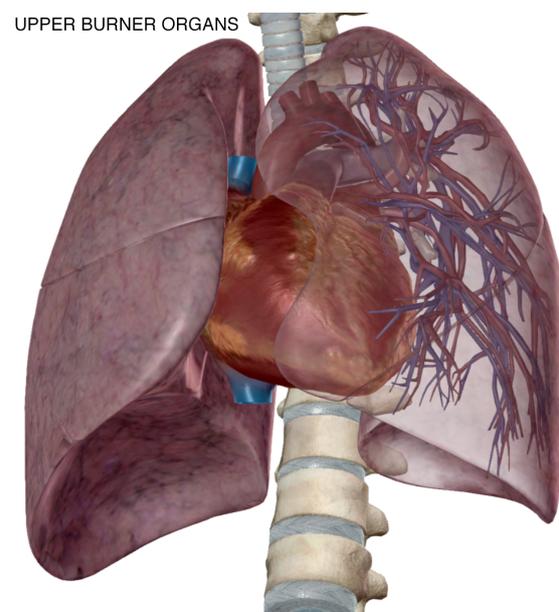
Die Nieren sind traditionell auch in

der unteren Brennkammer enthalten. In der chinesischen Medizin sind die Nieren die Heimat unseres Zhi – welche die Quelle unserer Uripulse, unseres Sexualtriebs, unseres Willens und unserer Kreativität darstellt. Diese Einschätzung könnte mit der Tatsache zusammenhängen, dass die Nebennieren, die auf der Niere sitzen und das sympathische Nervensystem aktivieren, uns für Handlungen und Bewegung vorbereiten.

Schließlich unterstützen alle Organe der unteren Brennkammer das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule und helfen dadurch, die Kraft von den Beinen in die Wirbelsäule zu übertragen, so dass der Impuls von den Beinen durch den ganzen Körper fließt.

Somit ist die Arbeit mit all diesen Organen und die Aktivierung der Muskeln der Beine eine gute Möglichkeit, impulsive, spontane und zielgerichtete Bewegungen zu entwickeln und so mit dem Ur-Selbst in Kontakt zu kommen.

2. Die obere Brennkammer ist eine Verkörperung des sozialen Selbst



Die Organe der oberen Brennkammer sind die Lungen, der Perikard (Herzbeutel) und das Herz. Die Lungen weiten und öffnen die Brust. Das Herz pumpt Körperflüssigkeit in die Gliedmaßen und setzt damit die Energie der Expansion und Öffnung fort.

Der Brustkorb ist auch der Ort, an dem wir Gefühle wie Liebe, Verlust und Fürsorge empfinden, die uns mit anderen verbinden und in die Welt ausdehnen lassen.

Diese Organe sind insbesondere mit den Armen und dem Kopf verbunden. Wenn sich die Lungen ausweiten und das Blut gut zirkuliert, öffnen sich die Schultern und die Arme breiten sich aus.

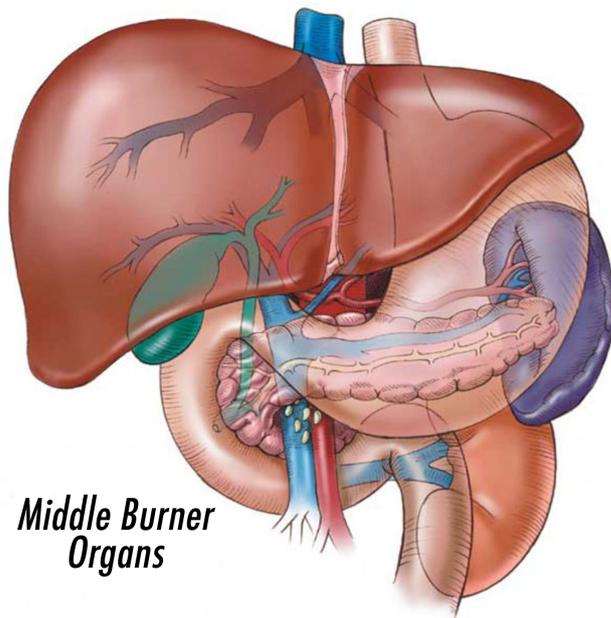
Ist die Atmung schwach und das Herz nicht stark, so kollabiert die Haltung und der Kopf fällt nach vorne, was uns infolgedessen von der Welt abschneidet.

Die obere Brennkammer ist der Teil des Körpers, der unsere inneren Gefühle für die Außenwelt sichtbar macht, aber auch der Ort, an dem diese Gefühle und Impulse gehemmt und unterdrückt werden können.

Die Arbeit mit diesen Organen, ebenso wie die Entspannung der hemmenden Muskeln des Nackens und der Schulter, bietet also eine gute Möglichkeit, eine offene Haltung und expansive Bewegungen zu unterstützen und somit in Kontakt mit

dem sozialen Selbst zu kommen.

3. Die mittlere Brennkammer ist eine Verkörperung des authentischen Selbst



Die Organe der mittleren Brennkammer sind Leber, Magen, Gallenblase, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse. Sie sind die Verdauungsorgane, welche Energie aus der Außenwelt erhalten und diese in eine Form verwandeln, die assimiliert werden kann.

Verdauung muss auch emotional geschehen. Die Erwartungen, Regeln, Anforderungen und Bedürfnisse anderer Menschen sind ein emotionaler Energie-Input, den wir verdauen müssen.

Einige ihrer Erwartungen passen zu

unserer Seele und können so assimiliert werden, ohne dass wir unserem Kern-Selbst einen Kompromiss auferlegen müssten. Andere Anforderungen können uns so fremd sein, dass wir die Option haben sollten, nein sagen zu dürfen. Denn wenn diese fremden Erwartungen uns zu lange treiben, neigen wir dazu, uns vom Kern unseres Selbst abzuschneiden und unsere eigene Energie zu unterdrücken.

Demnach ist der Verdauungsprozess des mittleren Erwärmers ein Vermittler zwischen den Erwartungen der Außenwelt und dem Kern unserer Seele. Ohne ihn könnten wir Gefahr laufen von den Erwartungen anderer fortgefegt zu werden und den Kontakt zu unserem authentischen Selbst zu verlieren.

Die Aktivierung des Magens hilft uns, den Input aus der Außenwelt wirklich aufzunehmen. Der Dünndarm unterscheidet zwischen dem, was assimiliert werden kann, und dem, was unserem Geist schadet. Leber, Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse verwandeln den Input von Aussen in Energie, die wir verwerten können. Alle Organe der mittleren Brennkammer, vor allem die Leber, unterstützen den Oberkörper von unten und bilden die physische Grundlage einer entspannten und offenen Haltung, die uns hilft, uns in uns selbst hinein zu entspannen, uns in uns selbst getragen, gestützt und selbstsicher zu fühlen.

So ist die Arbeit mit diesen Organen ein guter Weg, um ein Gefühl für das authentische Selbst und ein gesundes Ich zu entwickeln, das für die Aussenwelt offen sein kann, aber auch auf die Bedürfnisse und Impulse des Ur-Selbst hören kann.

Der Dreifache-Erwärmer

Dieses "Organ ohne physische Form/Gestalt" war im traditionellen chinesischen Denken geheimnisumhüllt, sie sahen es jedoch als Kommunikationsmittel zwischen

den drei Brennkammern und im Grunde jedem Teil der inneren Gemeinschaft. Wie Carola Beresford-Cooke erklärt, sind der Dreifache-Erwärmer und der Perikard (Herzbeutel) mit dem verbunden, was die Chinesen das "Bao" nennen, welches ein allgemeiner Begriff für alle Arten von Bindegewebe ist, einschließlich der Faszien.



Das Schriftzeichen für "Bao" hat auch die Konnotation einer Gebärmutter (der rote Teil dieses Zeichens ist ein Embryo) und jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen hat seine eigene "Schoß-Faszie", die es schützt, umfasst und hält.

Mit der Faszie Kontakt aufzunehmen, ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit mit den Organen, weil die sensorischen Nerven, die ihre Bewegung wahrnehmen, die Streck-Rezeptoren sind, die sich in diesem Organ "Faszie", dem Mesenterium sowie den Bändern, die sie mit der Wirbelsäule verbinden, befinden. Aber mehr als das, sind es die Faszien, die alles miteinander verbinden und auf diese Weise das soziale Netzwerk in dieser inneren Gemeinschaft formt. Beispielsweise sind Muskeln nicht an Knochen befestigt, es ist die Knochen-Faszie (periosteum), die sich mit der Faszie der Muskelfasern in der Sehne (welche ebenfalls Faszie ist) verbindet. Während unsere fünf Sinne nach außen gerichtet sind, um die Aussenwelt wahrzunehmen, ist die Faszie ein Sinnesorgan, das nach innen gerichtet ist, um unsere innere Gemeinschaft wahrzunehmen, sie sanft zu halten und sie als eine ganzheitliche Gesellschaft zu koordinieren. Daher bildet die Arbeit mit den physischen Organen und dem Faszienengewebe zusammen, ein kraftvolles Werkzeug für den Umgang mit der Beziehung zwischen Selbst und Gesellschaft.

Referenzen:

- **Lao Zi** - Dao De Jing
- **Joseph Campbell** - This Business of the Gods, Windrose Films 1989
- **Sigmund Freud**. The Ego and the Id. The Hogarth Press Ltd. London, 1949
- **Jared Diamond** - Guns, Germs and Steel , Random House 1998
- **Bill Palmer** - Muscles Have Feelings Too - Shiatsu Society Journal Autumn 2014
- **Furness JB, Kunze WAA, Clerc N** Nutrient tasting and signaling mechanisms in the gut II. Am. J. Physiol 1999
- **Carola Beresford-Cooke** - Reflections on the Triple Heater , Shiatsu Society Journal Autumn 2012