

## **Was ist energetische Wahrnehmung?**

Wie kann man sie lernen und wie kann man sie unterrichten?

von Wilfried Rappenecker

Energetische Wahrnehmung ist essentiell subjektiv. Das ist ein sehr interessantes Phänomen, denn wenn auch jeder weiß, dass Wahrnehmung immer subjektiv ist, glauben wir dennoch, mit unseren Sinnen die objektive Realität zu erfahren.

In der Welt der energetischen Wahrnehmung lässt sich diese Illusion nicht aufrecht erhalten. Zu unterschiedlich beschreiben zwei Beobachter dasselbe wahrgenommene Objekt. Wenn z.B. zwei Shiatsu-Therapeuten die inneren energetischen Muster eines schmerzenden Knies beschreiben, so können ihre Beschreibungen so unterschiedlich klingen, dass ein mit der Methode der energetischen Wahrnehmung nicht vertrauter Beobachter möglicherweise davon ausgehen würde, dass sie zwei unterschiedliche Knie beschreiben.

Für solche Unterschiede gibt es gute Gründe. Der wichtigste besteht darin, dass es von der unmittelbaren Wahrnehmung bis dahin, das Wahrgenommene in Worte zu fassen, ein weiter Weg ist. Wahrscheinlich ist schon die unmittelbare Wahrnehmung zweier Personen unterschiedlich, weil ihr Wahrnehmungsorgan (s.u.) unterschiedlich ist.

Auf dem Weg von der unmittelbaren Wahrnehmung zur bewussten Wahrnehmung wird zudem auf Grund unterschiedlicher Persönlichkeit und Lebensgeschichte das Wahrgenommene verschieden interpretiert. Hier spielen z.B. kulturell geprägte Vorstellungen von der Wirklichkeit eine wesentliche Rolle sowie Wünsche, Ängste und Vermeidungen. Solche Faktoren kleiden das unmittelbar Wahrgenommene in immer andere Kleider.

Wird das Erfahrene schließlich auch noch in

Worte gefasst, so wird man erfahren, dass die Sprache sehr viel gröber ist als die energetische Wahrnehmung. Oftmals hält sie keine Worte für das „Gesehene“ bzw. „Gespürte“ bereit, so dass man in der Beschreibung des Erfahrenen oft deutliche Kompromisse eingehen muss.

Trotz der subjektiven Prägung der energetischen Wahrnehmung ist diese als wichtige Informationsquelle in jeder Arbeit mit anderen Menschen wertvoll und unverzichtbar.

## **Unmittelbare Wahrnehmung**

Aus dem hier Geschriebenen geht hervor, dass ich einen Unterschied machen möchte zwischen dem, was das Wahrnehmungsorgan im Moment der Wahrnehmung erfährt und dem, was danach in das Alltagsbewusstsein des Beobachters eingeht. Die quasi „vorbewusste“ Wahrnehmung bezeichne ich entsprechend als Unmittelbare Wahrnehmung.

Es ist so, als wäre der Ort, an dem diese ursprüngliche Unmittelbare Wahrnehmung stattfindet, die Tiefe der Person, als befände er sich am Grunde alles Wahrgenommenen. Je weiter nun mit dem Bewusstwerdungsprozess das Wahrgenommene an die Oberfläche der Persönlichkeit gelangt, um so mehr wird sie durch die dort vorherrschenden Gesetze interpretiert und zensiert. Für die Nutzung der Wahrnehmung in der therapeutischen Arbeit ist es wichtig zu wissen, dass es möglich ist, durch Übung näher in Kontakt mit der Unmittelbaren Wahrnehmung zu kommen, was die verzerrenden Zensoren schwächer werden lässt, ohne sie freilich völlig außer Kraft setzen zu können.

Ich schrieb oben, dass energetische Wahrnehmung immer subjektiv ist. Je näher man nun in Kontakt mit der Unmittelbaren Wahrnehmung zu kommen vermag, so meine Erfahrung, um so mehr Informationen über die betrachtete Person erhält man, und umso weniger ist das

Wahrgenommene durch die eigene Persönlichkeit verzerrt und verfälscht. Allerdings wird die eigene Wahrnehmung sich niemals völlig von den eigenen verzerrenden Persönlichkeitsmustern lösen können, sie wird niemals „objektiv“ werden.

## **Energetische Körperräume**

Was aber ist nun diese Unmittelbare Wahrnehmung in der Tiefe der Person? Nun, mir hat immer folgendes Modell geholfen, zu verstehen was da geschieht: Ich gehe aus von der These, dass energetische Wahrnehmung auf dem Resonanzverhalten energetischer Räume beruht. Energetische Strukturen sind immer (mindestens dreidimensionale) räumliche Gebilde, die wie alles Energetische lebendig sind und sich in einem fortwährenden Schwingungszustand befinden. Diese Schwingungen können wiederum von anderen energetischen Räumen aufgenommen werden, indem diese mit dem ersten Raum in Resonanz treten, indem sie sich durch die Schwingung des anderen Raumes quasi „anstecken“ lassen. Der andere Raum erlebt die Schwingung des ersten Raumes.

Der Mensch ist wie alle Lebewesen solch ein energetischer Raum. *Das eigentliche Sinnesorgan der energetischen Wahrnehmung ist entsprechend der gesamte Körperraum des Menschen.* Dieser geht in Resonanz mit dem Körperraum anderer Menschen oder mit Teilen davon. Unser energetisches Wahrnehmungsorgan sind also nicht unsere Sinnesorgane wie Augen, Ohren, Geruchs- oder Tastsinne - obwohl diese Sinne zur Erfassung eines wahrgenommenen Objektes zweifellos Wichtiges beitragen und ihre Bedeutung in der therapeutischen Arbeit offensichtlich ist.

Im Prozess der energetischen Wahrnehmung vermag die bewusste Aufmerksamkeit bzw. der ganze Körperraum als Sinnesorgan sich zu fokussieren bzw. auf bestimmte ausgewählte andere energetische Räume, z.B. den Körperraum eines anderen

Menschen, auszurichten. Das bedeutet, ich kann mit einem anderen Menschen in direkte Resonanz gehen, während diese Resonanz mit anderen daneben stehen Menschen weniger deutlich zustande kommt. Ebenso kann ich meine Aufmerksamkeit auf ausgewählte Teile des Körpers eines Klienten fokussieren, z.B. auf eine schmerzende Schulter oder ein Gelenk.

## **Ein Beispiel**

Als Beispiel möchte ich hier die Wahrnehmung eines schmerzenden Kniegelenkes beschreiben. Hierfür sitzt die TherapeutIn in einer Position, welche es ihr erlaubt, *entspannt in sich zu ruhen*. Da Shiatsu überwiegend auf einer Matte / Futon auf dem Boden ausgeübt wird, wird meistens der Fersensitz diese entspannte Haltung ermöglichen. Oft ist es hilfreich, das Knie des Klienten auf einem Kissen zu lagern; dadurch wird es einfacher für die BehandlerIn, dieses im Fersensitz in den Händen zu halten und mit ihrer entspannten Aufmerksamkeit darin zu sein. Auch ermöglicht es diese Position und Lagerung der Therapeutin, annähernd aufrecht zu sitzen, was eine klare Wahrnehmung erleichtert.

Die BehandlerIn hält nun das Knie in beiden Händen und ist mit ihrer Aufmerksamkeit darin. Dieses „Darin Sein“ ist kein langsames „Hineingehen“ sondern das Ergebnis ihrer Entscheidung, im Knie präsent *zu sein*. Dies ist ein ähnlicher Zustand wie in Meditation; in der Tat stellt die regelmäßige Praxis der Meditation - neben Körperübungen - eine wirksame Unterstützung beim Erlernen energetischer Wahrnehmung dar.

Die in dem Gelenk ruhende Aufmerksamkeit nimmt zunächst vielleicht nichts Besonderes wahr. Nach einer kurzen Zeit jedoch werden schemenhaft Muster deutlich; offensichtlich fühlt sich der Raum des Knies in seinen verschiedenen Bereichen unterschiedlich an bzw. sieht unterschiedlich aus. Das wahrgenommene Muster kann nun in der Behandlung genutzt

werden, um differenziert mit der fokussierten Aufmerksamkeit zu berühren und damit auch über dem physischen Kontakt „von außen“ zu arbeiten. (Weitere praktische Hinweise für diese Arbeit finden sich in meinem Artikel „Spuren des Ki - Einführung in ein medianfreies Shiatsu“ unter dem Link [http://www.schule-fuer-shiatsu.de/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=60](http://www.schule-fuer-shiatsu.de/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=60).)

Während nun die BehandlerIn das Knie hält und mit ihrer entspannten Aufmerksamkeit darin ist, wird sie meistens über die Muster im Knieraum hinaus auch Eindrücke von der emotionalen und geistigen Verfassung des Klienten erhalten. Hier mag z.B. die Sorge vorherrschen, dass das Knie nie wieder gesund wird; vielleicht auch ein Resignieren oder Verzweifeln. Oder es wird der emotionale oder biografische Hintergrund spürbar, vor dem eine Verletzung des Knies stattfand und der in der Behandlung berücksichtigt werden sollte.

Solche Eindrücke werden nicht gesucht; sie stellen sich vielmehr von selber ein. Es sind Informationen, die einfach da sind. Sie erlauben der TherapeutIn, das Umfeld der Kniebeschwerden besser einzuschätzen, was ihre Arbeit einen u.U. anderen Sinn und Richtung gibt als ohne diese Informationen.

Ein Moment wie dieser, in dem Eindrücke und Informationen der BehandlerIn zufließen, ist immer einzigartig, immer eine Überraschung, weil unmittelbare Wahrnehmung immer als einzigartig, immer als Überraschung erfahren wird.

## **Energetische Wahrnehmung erlernen**

Menschen die eine therapeutische Methode wie Shiatsu erlernen, tun sich anfangs oft schwer mit der energetischen Wahrnehmung. Das liegt daran, dass man diese Art der Wahrnehmung zwar einerseits als Technik erlernen kann. Andererseits spielt, wie beschrieben, die körperliche und seelische Verfassung der Lernenden eine wichtige Rolle.

Idealerweise ist der Wahrnehmende seelisch und körperlich entspannt, nimmt sich – wenn auch mitunter nicht bewusst - in seinen Körperraum wahr *und fühlt sich darin wohl*. In einer solchen Verfassung ist die Aufmerksamkeit des Menschen bei sich und kann sich dadurch bis an den Ort des Wahrgenommenen Raumes z.B. im anderen Menschen ausdehnen. Der Körperraum ist entspannt und kann als Wahrnehmungsorgan mit dem Raum des Objektes in Resonanz treten.

Alle Faktoren, welche die Resonanzfähigkeit des eigenen Körperraumes beeinträchtigen, mindern auch die Fähigkeit zur energetischen Wahrnehmung. Wichtige Hindernisse in diesem Sinne stellen dar: mit seinen Gedanken woanders sein; sich Sorgen machen oder Angst haben (z.B. die Befürchtung von Lernenden, nichts wahrnehmen zu können); große Wünsche oder Sehnsüchte; übergroßer Ehrgeiz, therapeutisch etwas erreichen wollen; größere körperliche und seelische Anspannung und ähnliches. Auch wenn ein Lernender es technisch perfekt machen will, dabei aber nicht entspannt in Körper und Geist zu sein vermag, nicht in Ruhe *bei sich sein* kann, wird energetische Wahrnehmung nicht oder nur schwächer möglich sein.

Im Unterrichten energetischer Wahrnehmung spielen diese Störfaktoren eine wesentliche Rolle. Schließlich fühlen Lernende sich meistens unsicher in einer neu zu erlernenden Technik, befürchten ggf., „es nicht zu schaffen“ bzw. nicht gut genug dafür zu sein. Gleichzeitig sind sie möglicherweise so sehr mit der technisch korrekten Ausführung beschäftigt, dass es für sie unmöglich wird, *einfach nur da zu sein*. Schließlich mag es auch sein, dass großer Ehrgeiz vorherrscht, das Neue erfolgreich zu bewältigen, gut darin zu sein. Das Haupthindernis aber stellt der Zweifel dar – Zweifel an der eigenen Fähigkeit und ebenso Zweifel an der „Richtigkeit“ der eigenen Wahrnehmung. Es wird im Unterricht also immer auch darum gehen, solche Ängste, übergroßen Ehrgeiz und Zweifel unwesentlich werden zu lassen (es

ist unmöglich, sie völlig zu beseitigen).

Wichtig ist es hier, einen Raum zu schaffen, der einerseits weitgehende Gelassenheit und Entspannung bei allen Beteiligten fördert, der andererseits aber auch klar macht, dass der zu erlernende Prozess eine Herausforderung darstellt, die den ganzen Menschen fordert. Sich in seinem eigenen Körper - trotz aller Widrigkeiten, die das Leben nun mal mit sich bringt - gelassen wohl zu fühlen, ist eine andere Voraussetzung für den Erfolg. Regelmäßige Körperübungen und Meditationen stellen hier wesentliche unterstützende Elemente dar. Auch können geleitete Meditationen und Körperreisen das Wohlgefühl des *Bei sich selber Seins* entstehen lassen und unterstützen. Immer wieder sollten die Teilnehmer im Unterricht angehalten werden, bei sich selber anzukommen, sich in ihrem Körper zu spüren.

Mitunter führen persönliche Prozesse in diesem Lernprozess dazu, dass Teilnehmer sich anspannen und innerlich verkrampfen bzw., die Sache zu ernst und zu wichtig nehmen. Gerade wenn intensiv an der eigenen Präsenz gearbeitet wird, schießen Teilnehmer natürlicherweise immer wieder über das Ziel hinaus und werden innerlich starr. Dann kann es sehr hilfreich sein, über Witze, Scherze, in denen der Unterrichtende ggf. auch sich selber auf den Arm nimmt, die Teilnehmer aus ihrer Erstarrung zu leiten. Spiele, Musik und Tanzen können wertvolle Unterbrechungen im Unterricht darstellen, die übergroße Ernsthaftigkeit und Bemühen sich auflösen und die gebotene Leichtigkeit entstehen lassen.

## **Zweifeldetektoren**

Ein Kunstgriff, der einerseits klar macht, wie wichtig es ist, sich und seiner Wahrnehmung zu vertrauen und andererseits auch als Scherz übergroße Ernsthaftigkeit auflösen hilft, ist das Bild von den „Zweifeldetektoren“. Die unterrichtende Person informiert hierbei die Teilnehmer, dass mit Hilfe der Hausverwaltung „Zweifeldetektoren“ in die Decke

eingebaut worden seien, die – GPS-orientiert – den Lehrer darüber informieren, wenn und wo im Raum Zweifel eines Schülers an der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und an der Richtigkeit dieser Wahrnehmung auftauchen. Dieses Bild löst immer großes Lachen und Erleichterung aus, die Stimmung ist mit einem Mal entspannt und die Arbeit gelingt danach meist sehr gut. Die Teilnehmer schauen sich dann quasi selber zu, wie Zweifel ihre Wahrnehmung blockieren. Sie sind dann überwiegend in der Lage, die Zweifel beiseite zu schieben, sich nicht davon behindern zu lassen und berichten auch davon, wie sie das tun. Ich habe es übrigens auch – positiv - mit „Vertrauensdetektoren“ versucht, habe aber den Eindruck, dass „Zweifeldetektoren“ - aus welchen Gründen auch immer – für diesen Zweck besser funktionieren.

Von besonderer Bedeutung ist natürlich, mit welchen Übungen und Techniken die Teilnehmer an die energetische Wahrnehmung herangeführt werden. Einfache Übungen stellen z.B. die Wahrnehmung der emotionalen Verfassung eines anderen Menschen im Rahmen des Unterrichts der Fünf Wandlungsphasen dar. Gerne lass ich auch folgende Übung durchführen: die Teilnehmer schauen sich die Hände eines Partners an und achten auf alle Impulse, die dabei in ihnen aufkommen und die ihnen Informationen über die Lebenssituation und ggf. Persönlichkeit des Partners geben. Die Erfahrung, dass sie in dieser Übung tatsächlich Informationen erhalten und diese auch beschreiben können, gibt meistens die nötige Sicherheit für schwierigere Techniken.

Sehr interessant ist auch die Erforschung der Tiefe eines Tsubos (Kontaktpunktes) in Dreiergruppen. Hierbei nimmt die zuschauende Person wahr, ob die behandelnde Person tief genug in Kontakt geht, ob sie im richtigen Winkel und auch ob sie an der richtigen Stelle berührt. Der Zeuge gibt nun der behandelnden Person

genaue Anweisungen, in welcher Weise sie den Kontakt optimieren kann, und führt dabei ggf. auch die Hand resp. den Daumen der BehandlerIn. Die Erfahrung, dass man sehen kann, ob die behandelnde Person „auf dem Meridian“ ist, in welche Richtung sie den Kontakt evtl. verlagern sollte, und ob sie im richtigen Winkel berührt, gibt viel Selbstvertrauen und Mut. Selbst sehr unsichere TeilnehmerInnen machen hier – mit einfühlsamer Unterstützung – oft erstaunliche und ermutigende Erfahrungen.

## **Innere Techniken**

Wichtig sind mir in diesem Zusammenhang die sog. Innere Techniken. Das sind Techniken der Aufmerksamkeit, bei denen eine bestimmte Vorstellung die Qualität des Kontaktes u.U. radikal verändert. Diese Veränderung der Qualität des Kontaktes ist die Folge der Veränderungen im Inneren Raum des Übenden. Wenn ich mir z.B. vorstelle, dass unter meinem Daumen trotz klaren physischen Tiefenkontaktes noch ausreichend Raum dafür ist, dass das Ki-Feld des Empfängers frei schwingen kann (Technik des Freien Ki-Feldes), dann stellt sich das lebendige Gefühl für das freie Ki-Feld nur ein, wenn der Behandler in sich weit wird, wenn Daumen, Handgelenk und Schultern loslassen. Der Clou dabei ist, dass dieses Weitwerden sich quasi automatisch einstellt, wenn man sich den freien Raum zwischen Daumen und Körper lebhaft genug vorstellt – der Behandler muss also nicht daran denken, das er auch noch weit werden sollte; er sollte allerdings bereit sein, diese Veränderung in sich zuzulassen. Der Körper weiß die Lösung des scheinbaren Widerspruchs zwischen Tiefenkontakt und Raumgeben.

Eine weitere dieser Inneren Techniken besteht darin, mit den Verbindungen zwischen verschiedenen Orten im Körperraum zu arbeiten. Auch solche Verbindungen werden erst möglich, wenn es der BehandlerIn gelingt, in Ruhe in sich selber zu sein; dann lassen die Spannung in den Händen, Handgelenken und Schultern nach und im Körper der BehandlerIn

verbinden sich die verschiedenen Bereiche zu einem Ganzen. In Resonanz hierauf verbinden sich auch die beiden mit Händen und mit der Aufmerksamkeit berührten Bereiche im Körper des Klienten (und werden ggf. von diesem nicht mehr als zwei unterschiedliche Punkte empfunden).

In dem Augenblick, in dem die Verbindung erfahrbar wird, kann die BehandlerIn den energetischen Raum klarer „sehen“, z.B. wo zwischen beiden berührten Stellen die Verbindung erschwert ist, und wo man berühren sollte. Der innere Zustand, welcher die Verbindung möglich werden lässt ist, ist derselbe Zustand, welcher der energetischen Wahrnehmung zugrunde liegt.

Es gibt viel Innere Techniken – unter dem oben bereits angegebenen Link kann ein ausführliches Skript hierzu herunter geladen werden.

## **Ganzkörper-Träumen**

Zu den anspruchsvolleren Themen energetischer Wahrnehmung gehört meiner Erfahrung nach das Ganzkörper-Schauen (auch Ganzkörper-Scannen; persönlich ziehe ich es aber vor, von Ganzkörper-Träumen zu sprechen, weil dieser Begriff dem was dabei stattfindet, näher kommt). Hier kommen verschiedene Faktoren zusammen, welche es dem Lernenden manchmal schwieriger machen, Zweifel loszulassen und sich zu vertrauen. Zu der Unsicherheit in Bezug auf die eigene Fähigkeit und dem noch schwachen Vertrauen, dass das was wahrgenommen wird auch von Bedeutung ist, kommt das noch unvollständige Wissen hinzu, was das Wahrgenommene zu bedeuten hat.

Ich baue deshalb im Unterricht diese Technik Schritt für Schritt aus, beginnend damit, dass eine liegende Person den Arm- und den Körperraum des Menschen wahrnimmt, der eine Hand auf ihr Hara gelegt hat. Befindet man sich in der liegenden Position und wird eine Hand auf

# Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

das eigene Hara gelegt, so stellt sich ein „entspannt-im-eigenen-Körper-Sein“ nahezu von selber ein; eine optimale Voraussetzung für die Wahrnehmung.

Danach legt eine sitzende SchülerIn nun die Hand auf das Hara eines liegenden Partners und wendet die gleiche Technik an, nur eben von der sitzenden Position aus. Von dem Wahrgenommenen fertigt sie eine Zeichnung an; dies ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, die oft noch recht vage und unklare Wahrnehmung konkreter werden zu lassen.

Als nächsten Schritt lasse ich das Ganzkörper-Schauen an einer Person ausführen, die sich nicht im Raum befindet, mit der die SchülerIn aber zuvor kurz gearbeitet hat. Die höchste Herausforderung ist schließlich für viele die Technik, während des Gesprächs mit einem Klienten mit einem Teil der entspannten Aufmerksamkeit durch dessen Körperraum „zu gehen“ und dort über Entsprechungen für das, wovon der Klient berichtet, zu stolpern.

## **Abschlussbemerkung:**

Energetische Wahrnehmung ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. In unserer Kultur wird sie allenfalls in ihrer Form der emotionalen Wahrnehmung akzeptiert und dabei als recht unzuverlässig eingeschätzt. In der Vergangenheit wurde mit diesen Fähigkeiten auch Missbrauch betrieben; sie wurde zur persönlichen Bereicherung benutzt, und um Macht über andere Menschen zu gewinnen (siehe Macht der Kirchen im Mittelalter). Aus solchen Gründen heraus wird energetische Wahrnehmung in unserer Gesellschaft nicht kultiviert, und darum gilt sie vielen Menschen als Hokus Pokus und als etwas Übernatürliches.

Es wird Zeit, dass wir uns dieser natürlichen Fähigkeiten wieder bewusst werden. Unsere Gesellschaft wird menschlicher, wenn wir lernen, unserer energetischen Wahrnehmung zu vertrauen, ihre Grenzen

und Risiken anzuerkennen und klug und zum Wohl anderer Menschen mit den Informationen umzugehen, die wir erhalten.

*Wilfried Rappenecker  
für den Dritten Europäischen Shiatsu  
Kongress Kiental 2011*