

Der Gestalt Zyklus und die sechs verbundenen Kanäle

Bill Palmer M.Sc. ADPT MRSS

Entwicklungsaufgaben

Die Gestalt Theorie liess eine kohärente Theorie der kindlichen Entwicklung vermissen, da sie sich damit beschäftigt, wie wir im Hier und Jetzt auf eine Situation antworten können. Psychodynamische Modelle der Entwicklung wiederum fühlen sich innerhalb des Rahmens der Gestalt Therapie nicht wohl, da sie analytisch sind und keine Verbindung zu unseren momentanen sensorischen Erfahrungen ziehen. Movement Shiatsu beschreibt inwiefern die sechs verbundenen Kanäle die Pfade sind, entlang derer kindliche Bewegungen sich entwickeln. Es zeigt dadurch sehr explizit, auf welche Art diese frühen Bewegungen unsere Haltung und Persönlichkeit als Erwachsene beeinflussen.

Es ist nicht nötig, Hypothesen über vergangene Traumata aufzustellen, um unsere Haltungsmuster zu erklären. Stattdessen identifizieren die Haltungs- und Bewegungsmuster, die wir jetzt einnehmen, welche Entwicklungsgeschichtlichen Phasen integriert oder nicht integriert wurden. Meine Überzeugung ist, dass die grundlegenden Pfade unserer physischen Bewegung, welche wir in der Kindheit nicht gelernt haben, unvollständige "Entwicklungs-Gestalten" formen, welche kontinuierlich versuchen sich im Leben des Einzelnen einzufügen. Daher müssen wir uns nicht mit der Analyse aufhalten, wie es dazu kam, dass es nicht gelernt wurde, sondern können uns stattdessen darauf fokussieren, wie diese "Lerneinheit" im jetzigen Moment weitergeführt werden kann. Dies ermöglicht es der Gestalt Theorie, die kindliche Entwicklung in ihr Verständnis der Verhaltensmuster Erwachsener so mit einzubeziehen, dass der Fokus auf das Hier und Jetzt nicht beeinträchtigt wird.

Genauso hat die orientalische Medizin keine kohärente Theorie dazu, wie psychologische Muster und Verhaltensweisen über den Körper angesprochen werden können. Es gibt einzig simple Verbindungen zwischen emotionalen Tendenzen und den Phasen der Fünf Elemente aber es gibt keine gereifte Form, wie die subtilen Erkenntnisse der westlichen Psychologie in die Dynamiken der Persönlichkeit integriert werden können. Verschiedene Menschen haben bemerkt, dass die orientalische Philosophie und die Gestalt Therapie gut miteinander in Resonanz treten [8]. Ich hoffe, dass dieser Artikel im Detail aufzeigen wird, wie sie sich zusammenbringen lassen.

Was ist der Gestalt Zyklus?

Stell Dir eine schlafende Löwin in der afrikanischen Savanne vor. Sie hat seit etwa einem Tag nichts gegessen und die Zeichen des Hungers beginnen in ihrem Bauch zu grummeln. Bald wird der Hunger insistieren und die Kraft haben sie aufzuwecken und sich umzuschauen. In ihrer Nähe ist eine Herde Gazellen, die friedlich grasen. Als die Löwin sie sieht, füllt sich ihr Körper mit Energie und angespannter Aufmerksamkeit, man kann sehen, wie ihre Muskeln anschwellen und ihre Augen sich zielgerichtet auf ihre Beute

fokussieren. Ihre Aufregung steigt und ihre Wirbelsäule streckt sich, Schwanz zuckend, bereit zum Sprung. Plötzlich bricht die Bewegung aus ihr heraus - sie hat eine Gazelle gewählt, die langsamer ist als die anderen und sprintet über das gelbe Grasland. Sie springt und gräbt ihre Zähne in die Wirbelsäule ihres Fangs, begegnet ihrem Partner in diesem Ur-Tanz des Todes. Sie reisst das warme Fleisch und labt sich daran. Nicht lang und sie lässt ein tiefes Stöhnen der Zufriedenheit ertönen. Und während der Rest des Rudels ankommt um an ihrer Beute teil zu haben, schleicht sie davon und legt sich im Schatten des Abends wieder schlafen.

Stell Dir nun ein Baby vor, benommen vor Zufriedenheit von der Muttermilch. Sein Mund dreht sich von der Brust weg und starrt nach innen, bewegungslos, auf seinem Kissen liegend. Langsam schwimmt seine Aufmerksamkeit wieder in den Raum und es betrachtet die sich bewegenden Farben der Welt. Unter diesen Farben scheint etwas zu schimmern und hervor zu blitzen. Seine weite Kontemplation sammelt sich in einen Fokuspunkt, der ihn in einem schnellen Krabbeln durch den Raum zieht in Richtung dieses glitzernden Glases. Genau in dem Moment, in dem es seine Hand ausstreckt um die scharfkantige Scherbe zu greifen, wird es hoch in die Luft gehoben und seine Mutter schält es: "Fass das nicht an, das tut weh!". Aber der Schmerz des Unerreichten ist genau so gross und es schreit seinen Verlust heraus, untröstlich über den Mangel an Erfüllung.

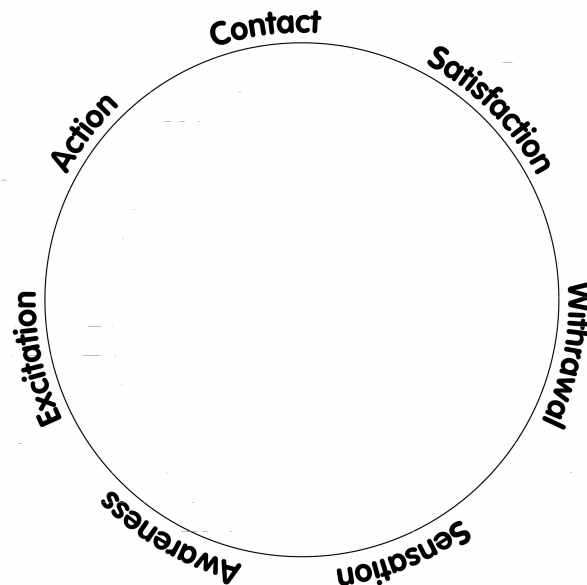
Beide dieser Geschichten beschreiben einen Lebensprozess. Im ersten Fall wird der Prozess vollendet und es ergibt ein rundes Ereignis. Die involvierten Energien ergeben einen ganzen Kreis. Dies nennt sich "Gestalt" und der Gestalt Zyklus beschreibt, wie Lebensprozesse beginnen und sich vervollkommen. Unvollendete Prozesse sind die Hauptgründe des Leidens im menschlichen Leben, da bei dem, was nicht beendet werden kann, eine Ladung zurückbleibt, unerlöste Energie, welche als Spannung oder Schmerz erfahren wird. Die Gestalt Therapie, von Fritz Perls [2] und anderen kreiert, beschäftigt sich stark damit, wie diesen unerlösten Energien in Körper und Geist geholfen werden kann, im Hier und Jetzt Erfüllung zu erlangen und dadurch die Ladung loslassen zu können und sich zu vollenden.

Meiner Meinung nach geht es im Shiatsu ebenfalls darum, unvollendete "Gestalten" aufzulösen. Die ungelöste Energie wird im Körper als Spannung gespeichert und im Zen Shiatsu wird dies als Jitsu im Meridian angesehen [3]. Ausserdem nährt eine komplette Gestalt das Wesen des Menschen, indem sie die Interaktion mit der Umwelt wieder ins Individuum zurückbringt, um dort verarbeitet ("verdaut") werden zu können. Jener Aspekt in uns, der nach Nahrung hungert oder "unbewohnt" ist durch den unvollendeten Prozess, ist oft ins Unterbewusste abgedrängt in unserem Versuch mit dem Schmerz umzugehen. Dies ist durch einen Teil des Körpers, der nicht mit Energie versorgt ist, gespiegelt und wird im Shiatsu als Kyo Meridian beschrieben. Zen Shiatsu zielt darauf ab, den Zyklus zu vollenden indem es der Energie, die im Jitsu Meridian gespeichert wurde hilft, den Mangel des Kyo zu nähren. Da der Ursprung eines Kyo/Jitsu Meridian Paares eine unabgeschlossene Gestalt ist, hat die Arbeit des Shiatsu den Effekt, uns zu helfen, die vergangenen Enttäuschungen und Anhaftungen loszulassen und mehr im Hier und Jetzt anzukommen.

Der Buddhismus fokussiert sich ebenfalls darauf, die Ladung, die wir durch unabgeschlossene Themen in der Vergangenheit in uns festhalten, auf einer tieferen Ebene loszulassen. In diesem System wird eine unvollendete Gestalt Karma genannt. Die spirituelle, buddhistische Praxis fokussiert sich darauf, das Selbst vom Karma zu befreien, indem man sich der unvollendeten Energie bewusst wird, welche in vergangenen Handlungen gefangen ist. Nur dadurch, dass diese Energien in der Meditation ins Bewusstsein gebracht werden, kann es helfen, tiefe eingefrorene Prozesse an die Oberfläche und wieder in Bewegung zu bringen. Das bedeutet, dass alternative Wege gefunden werden können, wie Vollendung geschehen kann.

Unerfüllte "Gestalten" können Lebensthemen sein oder sie können in kleineren Unzufriedenheiten resultieren, welche sich schnell auflösen lassen. Das Auflösen im Kontrast zum "vergessen" bedeutet, dass ein alternativer Weg gefunden wurde, wie wir uns damit fühlen können. Dies ist einfacher bei kleinen Ereignissen als bei Traumata, welche unsere tiefsten Bedürfnisse unberücksichtigt liessen. Gestalt Therapie, Shiatsu wie auch Buddhismus zielen (in ihren unterschiedlichen Wegen) darauf, im Hier und Jetzt alternative Befriedigung für die ungelösten Energien zu finden.

Im Bild unten wird der originale Gestalt Zyklus gezeigt, wie von Perls und anderen beschrieben.



Dieses Modell wurde in erster Linie entwickelt, um menschliche Gestalten zu beschreiben, aber wie wir sehen werden, zeigt es eigentlich alle Lebensprozesse, inklusive der Entwicklung von Gruppen oder Ökosystemen.

Wenn wir die charakteristischen Energie Funktionen in jedem Stadium untersuchen, dann bemerken wir, dass sie mit den sechs verbundenen Kanälen der chinesischen Medizin in Verbindung gebracht werden können. Diese Verbindung hat ein grosses therapeutisches Potential, da die sechs verbundenen Kanäle beschreiben, welche Aspekte des Körpers und der Haltung mit unseren Energiemustern zusammenhängen. Auf diese Weise gibt es

Gestalt Psychotherapeuten einen Einblick in die Arbeit mit dem Körper und erleichtert den emotionalen Prozess, der in der Psychotherapie oft im Vordergrund steht. Die Verbindung gibt fern-östlichen Körpertherapeuten gleichsam die Möglichkeit, ihre physischen und energetischen Erkenntnisse in ein Verständnis dessen zu übersetzen, wie Menschen mit emotionalen Themen in ihrem Leben umgehen.



Verdauung / Rückzugsphase - Yang Ming

Nach dem Essen helfen uns Rückzug und Ruhe, zu verdauen. Rückzug ist notwendig um in der Lage zu sein, sich wieder mit unserer Basis zu verbinden und unsere Interaktionen mit der Welt zu verarbeiten. Wenn wir Rückzug schwierig finden, dann haben wir die Tendenz mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen zu verschmelzen. Wenn wir es unmöglich finden mit Uneinigkeiten umzugehen, dann können wir nicht wirklich wir selbst sein, denn Uneinigkeiten sind unvermeidlich. Gleichzeitig können wir die Abgetrenntheit von einem anderen Menschen nicht akzeptieren und können daher in Situationen, in denen etwas nicht mit unserem inneren Modell von den Dingen übereinstimmt, auch nicht wirklich in Kontakt mit der Aussenwelt kommen. In diesem Zustand können wir von Beziehungen, in denen Konflikt herrscht, nicht wirklich genährt werden. Wir sind in dem Dilemma, dass wir uns mit allen einig sein wollen, während wir es aber nicht sind. So wird wahrer Kontakt vermieden. Die Gestalt Theorie nennt diesen Zustand **Konfluenz** (Zusammenfließen, Verschmelzen).

In der Sprache der chinesischen Medizin ist die energetische Dynamik der Konfluenz identisch mit einem Ungleichgewicht sowohl im Magen (MA) als auch im Dickdarm (DI). Der Magen ermächtigt uns, fremde Energien aus der Aussenwelt in uns aufzunehmen und

gibt uns damit die Möglichkeit Unterstützung zu bekommen und Energie aus der Nahrung zu ziehen, die wir assimilieren können. Wenn der **Magen** jedoch aus dem Gleichgewicht gerät dann sind wir überakzeptierend und strecken uns zu sehr nach unserer Umwelt aus. Der **Dickdarm** ermächtigt uns, uns mit den Anteilen unserer Umwelt auseinanderzusetzen, mit denen wir nicht einverstanden sind und die wir nicht als Teil von uns akzeptieren wollen. Er hilft uns sie aus unserem Raum zu verweisen. Wenn der Dickdarm schwach ist, dann finden wir es schwierig, unterschiedlicher Meinung mit einer anderen Person zu sein und unsere Grenzen werden unklar. Magen und Dickdarm formen zusammen den **Yang Ming Kanal**. Somit steht die Rückzugsphase des Gestalt Zyklus in Beziehung zu diesem Kanal und Probleme mit dem Magen oder Dickdarm Meridian können mit Mustern von Konfluenz im Leben des einzelnen assoziiert werden.

Der Körpertherapeut, der das chronische Ungleichgewicht in diesen Meridianen bemerkt, ist in der Lage, einem Individuum zu helfen, seine Körperempfindungen mit jeglichen Konfluenz Themen, die er in seinem Leben erfährt, auf holistische Weise in Verbindung zu bringen. Eine Schwäche des Magen und Dickdarm Meridians resultiert in Haltungen welche übermässig nach vorne ausgestreckt sind, nicht durch die Beine geerdet sind und eine übermässige Supination der Arme aufweisen. Arbeitet man mit einer Stärkung der Bewegungen, die mit diesen Meridianen assoziiert werden, kann dies dem Menschen ein Gefühl dafür geben, wie es sich anfühlt, geerdet zu sein und physisch in der Lage, Druck auszuüben, statt nur zu sich heran zu ziehen. Dies kann wiederum ihre Versuche unterstützen, mit ihren Konfluenz Tendenzen umzugehen. Die Persönlichkeit erhält nicht mehr die physische Botschaft von seiner Haltung, dass er im Begriff ist, sich nach anderen auszustrecken. So kann der Psychotherapeut, der Konfluenz Muster im Leben eines Menschen entdeckt, auf physischer Ebene mit dem Klienten arbeiten, um ihn in seinem therapeutischen Prozess zu unterstützen. In meiner Diskussion über die anderen Phasen des Zyklus werde ich den energetischen Fokus jeder Phase im Sinne der sechs Etappen des Zyklus identifizieren. Aber ich werde die detaillierte Beschreibung der therapeutischen Anwendung noch aufschieben und diese erst im nächsten Artikel behandeln.

Empfindungsphase - Tai Yin

Während des Rückzugsstadiums findet Verdauung statt. Durch das getrennt sein von Interaktion können wir die Vergangenheit verarbeiten und das, was während daran war, heraus ziehen. Dann beginnen wir, die innere Unterstützung, die wir aus unserem Engagement und der Interaktion mit der Aussenwelt gewonnen haben, zu fühlen. Dieses Gefühl der inneren Unterstützung und des "Genährtseins" ist eine aufrichtende Energie und erlaubt uns, uns wieder nach aussen auszudehnen, selbstbewusst unseren Raum auszufüllen und uns wieder für Input von aussen zu öffnen.

Dieses Stadium ist die **Empfindungsphase** des Gestalt Zyklus. Wenn wir ein Problem in dieser Phase haben, kontrahieren und kollabieren wir nach innen, blockieren jeglichen Input. Die Gestalt Theorie nennt dies **Desensibilisierung**. Psychologisch wird dies oft durch eine Vermeidung von Schmerz verursacht. Wir haben Schmerz, er ist unvermeidbar in unserem Leben und kann ein Stimulus für Wachstum und Lernen, Nahrung und

Entwicklung sein. Dennoch, wenn wir das Gefühl haben, dass wir mit dem Schmerz nicht umgehen können, dann ist es üblich, in eine Opferrolle zu kollabieren, um die Ursache des Leidens zu vermeiden. Jedoch bedeuten beide Zustände, der Kollabierte und der Kontrahierte, dass wir das Kind mit dem Bade ausschütten: indem wir uns vor schmerzhaften Situationen verschliessen, verschliessen wir uns auch vor nährender Energie und frischer Stimulierung.

In der chinesischen Medizin ist die Fähigkeit sich genährt und unterstützt zu fühlen, eine Fähigkeit der Milz und die daraus resultierende Fähigkeit der Ausdehnung und Offenheit der Welt entgegen ist eine Funktion der Lungen. Die **Milz** und die **Lungen** formen zusammen den **Tai Yin Kanal**, so dass die Empfindungsphase ermächtigt wird vom Tai Yin. Die chinesische Theorie verbindet die Lungen traditioneller Weise mit der Ebene der Empfindung, es ist der Sitz von Po, der "Empfindungsseele". Die Lungenfunktion füllt den ganzen Körper mit Nahrung, die aus der Aussenwelt gewonnen wird (der Prozess wird Ying Qi genannt). Es ist unsere Fähigkeit, frische Stimuli zu empfangen (wofür die Chinesen die Metapher der frischen Luft nutzen). Schlussendlich werden die Lungen traditionell als das "mutige" Organ bezeichnet, welches sich der Welt öffnet, entgegen aller Rückschläge, die sie ihm bringt. Somit ist sie ein Beispiel des Mutes.

Phase des Bewusstseins und der Energie Gewinnung - Shao Yin

Wenn wir nicht den Mut haben, kann es sein, dass wir dazu tendieren auf schmerzhaft stimuli zu reagieren, indem wir die Stärke reduzieren; zum Beispiel indem wir abstrakt über unsere Gefühle sprechen statt sie zu erfahren.

Der Stimulus hat immer noch seinen Effekt, auch wenn er nicht in unserem Bewusstsein abläuft, aber wir kreieren dadurch eine Abspaltung zwischen dem Gefühl für uns selbst und unserem körperlichen Zustand. Es mag sein, dass wir dann Dinge tun oder Gefühle haben und nicht wissen, warum. Dieser Prozess reduziert das Bewusstsein des jetzigen Moments und wird in der Gestalt Theorie **Ablenkung** genannt. Dies kann, wie später aufgezeigt wird, in jedem Moment des Zyklus geschehen, ist aber meist bemerkbar indem er den Übergang von der Empfindung zur Emotion blockiert. Zum Beispiel, wenn wir ein schockierendes Ereignis wie einen Selbstmord miterleben, dann kann es sein, dass der visuelle Sinn klar ist, wir jedoch unsere Gefühle in Bezug auf den Selbstmord blockieren, indem wir unser Bewusstsein mit praktischen Gedanken ablenken: wie der Tatort aufgeräumt werden kann, wie die Beerdigung zu organisieren ist, wie es dem Partner gesagt werden kann etc. In dieser Situation laufen unsere Handlungen nicht mit unseren wahren Gefühlen zusammen und es gibt ein Gefühl von "Abgetrenntsein" von der Realität.

Wenn wir uns andererseits der ganzen Antwort unseres Systems auf einen Stimulus bewusst sein können, dann können wir auch das ganze Energie Potential wahrnehmen, das uns zu unseren Handlungen antreibt. Wenn wir dieser inneren Erregung erlauben zu reifen, dann können auch unsere Handlungen aufblühen, als wahrhaftiger Ausdruck unseres Selbst. Insofern ist diese Phase, in der wir uns unserer tiefsten Erregung bewusst werden und erlauben, dass diese uns antreiben darf, wichtig, um Herr unseres Verhaltens zu sein und authentisch zu handeln.

Wenn wir diese Phase schwierig finden, dann erfahren wir einen Mangel an Integrität, wir sind gefangen in Dilemmata wie "Ich möchte weinen aber ich muss mich wie ein Mann verhalten und praktisch mit diesem Thema umgehen". Unsere Energie ist geteilt, denn auch wir sind gespalten zwischen dem Wunsch nach Erfüllung und dem Image von uns selbst, das es aufrecht zu erhalten gilt, welches aber nicht der Wahrheit entspricht. Statt dass wir von unserem Kern her handeln und auch Missbilligung aushalten, welche damit einhergehen mag, filtern wir unsere Handlungen und kreieren einen inneren Polizisten, der aufpasst, dass wir nicht aus der Reihe tanzen. Dieser Prozess, bei dem wir eine innere Autorität kreieren, die von unserem Kern-Bewusstsein für uns selbst getrennt ist, nennt sich in der Gestalt Theorie **Introjektion**.

Natürlich, wenn wir auf all unsere Impulse reagieren würden, wäre das Leben eine Hölle. Die Gesellschaft könnte nicht funktionieren. Dennoch gibt es einen grossen Unterschied zwischen

- (a) uns unserer Impulse bewusst sein und zu entscheiden, nicht danach zu handeln.
Und
- (b) sich für unsere Impulse zu schämen und infolgedessen unsere Energie zu hemmen.

Im ersten Fall haben wir viele Optionen, wie wir vorwärts gehen können, wir können einen anderen Weg wählen um unsere Energie zu befriedigen. Im zweiten Fall blockieren wir uns selbst von jeglicher Handlung, da wir unser ursprüngliches Verlangen als "falsch" bewerten.

Tantra und das Shao Yin

Ein essentieller Schritt in den meisten therapeutischen und spirituellen Prozessen ist es, sich der Energie bewusst zu werden, die hinter einer Handlung steht. Es geht darum, eine Alternative zu finden, wie die "erregte" Energie sich manifestieren kann. In der Essenz ist dies die Grundlage der tantrischen Praxis im Buddhismus. Wenn wir einmal beginnen, Verlangen oder Wut zum Beispiel zu fühlen, dann ist es in der Regel so, dass sie unvermeidbar auf ein Objekt ausserhalb von uns selbst projiziert werden. Ich kann nicht nur verlangen, ich muss nach etwas verlangen. Wenn dieses "etwas" nicht erreichbar ist, dann kann ich niemals zufrieden sein. Die tantrische Praxis entwickelt jedoch die Möglichkeit, die pure energetische Erregung zu erfahren, welche unter Gefühlen wie Verlangen oder Wut steckt und diese Energie in einen anderen Weg zu lenken. Auf diese Weise unterdrücken wir unser Verlangen nicht, sondern transformieren es in Energie, welche wir auch nutzen können, ohne noch mehr Aufruhr zu verursachen.

In der Sprache der chinesischen Medizin wird die Fähigkeit der Bewusstheit über unseren Kern "Herz" genannt, während die Erregung des Kerns, die uns in unseren Handlungen und Emotionen antreibt "Nieren Energie" genannt wird. So sind die Bewusstheit und die Antriebsenergie zusammen im **Shao Yin Kanal** vereint, welcher Herz und Nieren verbindet.

Diese Shao Yin Phase ist ein wichtiger Punkt im Zyklus. Der Prozess verlief bis jetzt vor allem im inneren und an diesem Punkt geht es darum, dass die innere (Yin) Energie gereift genug ist, um in die Aussenwelt geboren zu werden. Wir sehen, wie die Samen einer Handlung (Yang) in die bewussten Intentionen geboren werden, die das Shao Yin produziert. Das taoistische Symbol der Yin-Yang Wechselbeziehung kann gleichsam im Gestalt Zyklus gesehen werden um diese Beobachtung zu reflektieren. Die nächsten drei Stadien des Zyklus zeigen den Yang Aspekt eines Prozesses auf.



Handlungsphase - Tai Yang

Unterbrechungen im Zyklus, wie z.B. die "Introjektion", verhindern den Ausdruck authentischer Handlung. Es ist, als ob die Kern-Erregung im Shao Yin gekappt und heruntergedrückt wird, bevor sie sich in die Aussenwelt manifestieren kann. In ihrer Essenz geschieht Introjektion vorwiegend, weil wir nicht in der Lage waren zwischen dem, was Menschen in uns sehen oder wie sie finden, dass wir sein sollten und dem, was unsere authentische Natur ist, zu unterscheiden. Gewisser Druck aus der Umwelt kann natürlicherweise in uns assimiliert werden, weil er mit unseren Neigungen zusammenfließt, Introjektionen jedoch sind ein Druck, den wir geschluckt und absorbiert haben, den wir jedoch nicht assimilieren konnten, weil er unserer Natur zu fremd ist.

Diese Sprache ist in ihrer Natur sehr auf "Verdauung" ausgerichtet, daher assoziieren die Chinesen die Unterscheidungsfähigkeit zwischen der Energie, die wir assimilieren können und jener, welche zu fremd ist um sie aufzunehmen mit der Fähigkeit des Dünndarms. Die chinesische Medizin nennt dies sogar eine Dünndarm Funktion. Der Dünndarm Meridian hängt stark mit den Extensoren der Schulter, des Schulterblattes und des Nackens zusammen und Spannung in diesen Muskeln steht in Verbindung mit Introjektion, welche eine unterdrückte und kauernde Haltung hervorbringen.

Wenn die Dünndarm Funktion jedoch gesund ist, dann erfahren wir die Fähigkeit "Tue es!" ohne innere Verbote und die potentielle Energie des Shao Yin wird zu klarer Handlung. Die Muskeln und Knochen, die mit der Ausrichtung des Körpers für Aktion zu tun haben, leiten die Kraft in unserem Skelett entlang des Blasen Meridians.

Der **Blasen** und der **Dünndarm** Meridian sind beide darin involviert, klare Handlung möglich zu machen und zusammen formen sie den **Tai Yang Kanal** in der chinesischen Medizin.

Es gibt auch noch eine Unterbrechung im Zyklus, gegensätzlich zur Introjektion, welche spezifisch mit dieser Phase zusammenhängt. Wenn wir nämlich statt auf unsere eigenen Impulse fokussiert zu sein, unsere Gefühle auf den anderen transferieren. Dies nennt sich **Projektion**. Projektion ist eine übliche Methode um uns von unseren Handlungen zu distanzieren. Zum Beispiel mag es sein, dass ich lustvoll bin. Introjektion bedeutet, dass ich diese Tendenz in mir missbillige und meine Gefühle unterdrücke. Ich ende in einem Gefühl von Ohnmacht. Alternativ kann ich auch mein Bewusstsein meiner Lust von mir weg lenken und mein Unwohlsein auf andere Menschen, die nach Sex zu suchen scheinen projizieren. Ich verurteile sie, missbillige sie, verachte Sex vielleicht sogar generell. Projektion ist mehr eine Yang Ablenkung als die Introjektion und ich fühle mich besser mit mir selbst, in diesem Fall als Resultat des "Abladens" all meiner Selbst-Verleugnung auf jemand anderen.

Kontaktphase - Shao Yang

Wenn ich Herr meiner Impulse bin und klar agieren kann, dann bin ich zwangsläufig in Interaktion mit meiner Umwelt. Meine Handlungen entlocken eine Antwort und ich bin in Beziehung. Dieses Engagement nennt sich in der Gestalt Theorie Kontakt Phase und ist reich an Komplexität und Kreativität.

Die Hauptfähigkeit, die in dieser Phase involviert ist, ist in Verbindung zu bleiben trotz der Unterschiede zwischen mir und anderen. Es ist wie ein gemeinsamer Tanz, bei dem sich beide auf eigene Weise bewegen, jedoch vereint sind durch das gemeinsame Abendteuer.

Nur durch Kontakt kann sich Konflikt wahrhaftig auflösen. In einer kontakt-vollen Beziehung können zwei Menschen ihre Unterschiede beibehalten, sie jedoch transzendieren, dadurch dass jeder den Wert beider Seiten in einem gemeinsamen Projekt sieht. Die in Konflikt stehenden Naturen, können als komplementär angesehen werden und Mitgefühl wird geboren.

In unserem Körper wird der gleiche Tanz zwischen den Muskeln auf beiden Seiten eines Gelenks aufgeführt. Ihre natürliche Kontraktion bewegt das Gelenk in die gegensätzlichen Richtungen, so dass es ein grosses Potential für Konflikt gäbe. Wenn die Muskeln jedoch in Beziehung miteinander sind - als Agonist und Antagonist - dann streiten sie nicht, sondern modulieren einander und kreieren so weiche, graziöse Bewegungen.

In der Sprache der chinesischen Medizin wird diese Funktion der Gallenblase zugeordnet und der Meridian verläuft entlang der Mittellinie zwischen Extensoren und Flexoren. Sie

stellt dem Körper einen Fokus für diese kollaborative Beziehung zur Verfügung. Das Resultat der Gallenblasen Funktion ist die Fähigkeit, ohne inneren Konflikt zu agieren, klare Entscheidungen zu treffen und vorwärts zu gehen ohne Schwanken. Diese Kollaboration im Gelenk braucht jedoch auch eine Verbindung zum Rest des Körper, damit sie im Ganzen eingebettet ist. Auf die gleiche Weise bedeutet ein Akt der Kollaboration zwischen zwei Individuen nichts, wenn es kein Teil einer weitergeführten Beziehung ist. Und eine Beziehung zwischen zwei Menschen ergibt nur dann wirklich Sinn, wenn sie integriert ist in einen sozialen Kontext.

In fern-östlichen Begrifflichkeiten gesprochen, ist diese ganze Matrix der Funktion des Dreifacherwärmers zugeordnet, welcher die zentrale Energie mit der Peripherie verbindet und somit einen einheitlichen Organismus kreiert, indem er alle verschiedenen Teile integriert. Der Meridian des Dreifacherwärmers verläuft im Zentrum der Arme entlang hoch zum Nacken und hinunter zur Mitte des Körpers, zum Zentrum der Schwerkraft. Wir können sehen, inwiefern die Kontakt Phase des Gestalt Zyklus durch die **Gallenblase** und den **Dreifacherwärmer** ermächtigt wird und sie zusammen den **Shao Yang Kanal** formen.

Wenn wir, statt eine Antwort von anderen auf unsere Handlungen zu empfangen und somit in Beziehung zu treten, nur selbst auf unsere eigenen Handlungen antworten, so unterbrechen wir die Kontakt Phase und wenden unsere Energie wieder in uns zurück. Eigentlich haben wir eine Beziehung mit uns selbst. In der Gestalt Theorie wird dies **Retrofektion** genannt und Selbstkritik ist ein typisches Beispiel dafür. Schuld ist unsere negative Antwort auf unsere eigenen Handlungen, statt dass wir zu unseren authentischen Aktionen stehen und das Unwohlsein anderer in Bezug auf unsere Handlungen in Kauf nehmen, nehmen wir ihre Antwort voraus indem wir uns zensieren und verweigern dadurch den vollen Kontakt mit dem Anderen.

Im Körper geht Retrofektion einher mit ruckartigen, überkontrollierten Bewegungen. Wenn die Gallenblasen Funktion aus der Balance gerät, dann reagiert der Antagonist entgegen der Bewegung des Agonisten und es kommt zu einem muskulären Konflikt. Ist der Dreifacherwärmer aus dem Gleichgewicht, dann werden einzelne Teile des Körpers nicht in der Bewegung des Ganzen integriert sein, was ebenfalls inneren Konflikt nach sich zieht.

Erfüllungs- und Integrations-Phase - Jue Yin

Sich in einer Beziehung mit einem anderen Menschen oder der Umwelt zu engagieren bedeutet nicht nur, dass unsere Impulse ihre Flugbahn in die Welt komplettieren, sondern auch, dass wir Energie erhalten in Form von Antworten anderer. Wenn wir vom Herzen her agieren, dann kann die Antwort der anderen unser Herz berühren, statt nur die Schutzschicht, die wir darum gebildet haben. Beziehungen sind ein Austausch von Energie. Dies erlaubt uns, zu ruhen und uns nähren zu lassen, unsere Energie aufzufüllen, wenn wir sie an andere gegeben haben. Dies bedeutet, dass unser Speicher innerer Nahrung nicht von unseren Handlungen erschöpft wird. Eine kontakt-volle Begegnung lässt uns voll statt leer zurück und Bewegung findet einen Ruhepol und zufriedene Erfüllung.

Voller Kontakt bedeutet aktiv in Beziehung zu sein, Beziehung zu gestalten. Es gibt auch Zeiten im Prozess von Beziehungen in denen zwei Menschen einfach miteinander kommunizieren, im Kontakt sind ohne dass energetische Interaktion geschieht. Diese Gesellschaft formt das Zentrum, um welches das Pulsieren von Getrenntheit und Zusammensein in Beziehungen, sanft fließen kann.

Erfüllung hat zwei Aspekte. Auf der einen Seite bedeutet sie, dass die Gestalt sich vollendet hat und wir klar in die Zukunft weiter gehen können, ohne Altes hinter uns her zu ziehen und unerfüllte Impulse beenden zu wollen. Andererseits stellt es einen Speicher von Zufriedenheit dar, was bedeutet, dass wir in Zeiten der Trennung und des Konfliktes keine Angst haben brauchen, dass wir nie wieder Erfüllung finden. Es ist die reife Frucht von Beziehungen, welche einen sanften Bewegungsfluss erschaffen und sich durch diesen Zyklus in unserem Leben hindurch bewegen.

In der Sprache der chinesischen Medizin, werden diese zwei Aspekte der Befriedigung, der Leber zugeordnet. Die Leber Funktion erschafft Weichheit in den Bewegungen der Lebensprozesse. Sie tut dies auf beide erwähnte Arten. Das **Leber Yang** ist die klare Vision der Zukunft, welche einen erfüllten Zyklus erlaubt. Sie ermöglicht eine Vorwärtsbewegung, ohne von der Vergangenheit zurück gezogen zu werden. Das **Leber Yin** ist ein Speicher der Zufriedenheit (**Blut** in der chinesischen Medizin) welcher uns erlaubt durch Schwierigkeiten hindurch zu gehen ohne Panik oder Ablenkung. Das Ergebnis ist, dass wir uns durch den Gestalt Zyklus unseres Lebens bewegen können ohne den Kontakt zu unserem Herzen zu verlieren.

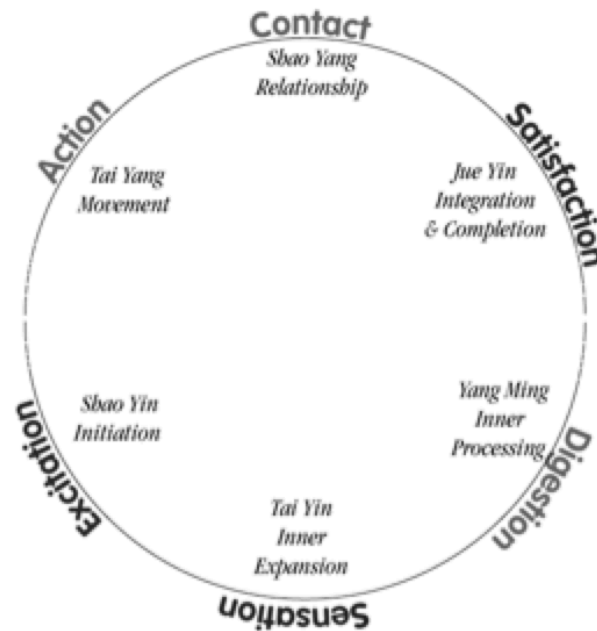
In fern-östlichen Energie Dynamiken wird diese Pflege der Verbindung zu unserem Herzen vom Herz-Gouverneur (Herz-Beschützer, Perikard) zur Verfügung gestellt. Die Leber und der Herz-Gouverneur bilden zusammen den **Jue Yin Kanal**, welcher die **Erfüllungsphase** ermöglicht. In Bezug auf unsere Haltung ist das Jue Yin verbunden mit dem Tonus unserer Muskeln und dem Faszienewebe, insbesondere wie es alles verbindet und uns ein physisches Empfinden dafür gibt, dass alles miteinander verwoben und mit dem Zentrum verbunden ist.

Es ist möglich, die Kontakt Phase zu erleben, ohne dass Erfüllung empfunden wird. Dies ist üblich bei Menschen mit einer Neigung zur Handlung und der Yang-Seite des Lebens. Sie springen zur nächsten Gestalt ohne die Freude der Vorherigen zu ernten. Die fern-östliche Sichtweise betont das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, welches ein therapeutischer Schlüssel für Menschen mit dieser Tendenz ist. Indem wir die Yin-Aspekte des Körpers und ihrer Handlungen ermutigen, kann diesen Individuen geholfen werden, sich durch die Wärme ihrer kontakt-vollen Interaktionen genährt zu fühlen.

Es ist jedoch üblicher in neurotischen Persönlichkeiten, dass beide Phasen (Kontakt und Erfüllung) verpasst werden. Retrofektion beschreibt die Handlung auf sich selbst zu antworten anstatt in Beziehung nach aussen zu sein. Das Resultat ist, dass wir versuchen alle Nahrung und Erfüllung von uns selbst zu bekommen. Wir formen in sich geschlossene Kreisläufe. Dieser Zustand wird in der Gestalt Theorie **Egotismus** (Selbstgefälligkeit Selbstbezogenheit) genannt und ich sehe dies als die Yin-Seite der Retroreflektion. Ein

Beispiel von Egotismus ist Selbstanalyse. Statt zu erfahren kommentieren und analysieren wir unsere Erfahrungen. Dies ist ein müßiger Versuch uns selbst zu verdauen um Nahrung zu erhalten aber es lässt uns leer und unerfüllt zurück.

Dies vollendet die Beschreibung des Gestalt Zyklus und seine Verbindung zu den Sechs Kanälen kann mit diesem Diagramm zusammengefasst werden.



Bewusstheit im Zyklus

Du wirst bemerken, dass der traditionelle Gestalt Zyklus sieben Phasen hat. Einige Theoretiker haben mehr Details angefügt. In diesem Artikel jedoch habe ich das System der Sechs Kanäle in Verbindung gebracht, indem ich die Bewusstheits- und Energetisierungsphase in eine zusammengefasst habe.

Dies passt sehr natürlich in die Shao Yin Phase, da sie beide, die Bewusstheit (Herz) und die Erregung (Nieren) umschließt. Dennoch fühle ich einen tieferen Grund für diese Dissonanz der Zahlen.

Grundsätzliche können alle Unterbrechungen des Gestalt Zyklus, Konfluenz, Desensibilisierung, Introjektion, Projektion und Retroflektion als Formen der Ablenkung gesehen werden, ein "Abwenden von Bewusstsein" [6]. Es ist grundsätzlich Bewusstsein, welches uns Befreiung vom unendlichen Drehen in inkompletten Zyklen gibt, indem es uns hilft, unbeendete Energien in ihrer Gestalt zu vollenden.

Auf diese Weise kann Bewusstsein als das Meer gesehen werden, in welchem sich der gesamte Gestalt Zyklus bewegt und ist damit nicht strikt als eine einzelne Phase des Zyklus zu betrachten.



Dies erinnert an das Buddhistische **Rad des Lebens**. Dieses Rad ist die Idee, dass wir kontinuierlich leiden, weil wir an unerledigten Themen anhaften. Oder Karma, dass wir nicht frei sind uns weiter zu bewegen oder authentisch zu antworten. Die buddhistische Philosophie identifiziert das Bewusstsein als Schlüssel der Befreiung von diesem schmerzhaften Drehen.[7]

Dies geht in Resonanz mit der Rolle des Herzens in der chinesischen Medizin. Das Herz ist der Sitz des reinen Bewusstseins und wird auf diese Weise mehr im Kontext zu unseren Lebensprozessen gesehen, denn als aktive Funktion des Lebens. In diesem System wird die Rolle des Kaisers im alten China als Metapher für das Herz angesehen. Er tat absichtlich so wenig wie möglich, da seine Rolle die des unveränderbaren Zentrums war, um das herum sich alles ordnete und sicher bewegen konnte.