

Tageskongress 2018: Emotionen – notwendiges Übel oder himmlisches Geschenk?

Emotionen polarisieren: Entweder mögen und fördern wir sie, oder bewerten sie als unangenehm und unterdrücken sie. Immer wieder stellen sie uns vor Herausforderungen – uns selbst gegenüber, mit unseren Nächsten oder mit unseren KlientInnen. Mit diesen Worten eröffnet Pascale Jacot-Descombes den Tageskongress 2018. Emotionen zu verstehen, einen bewussten und natürlichen Umgang mit ihnen zu führen, sowie sie im Körper wahrzunehmen sind grundlegende Themen, die am 8. Tageskongress behandelt wurden.

Die zahlreichen Anmeldungen für den Kongress sind ein Indiz dafür, dass das Thema Emotionen noch lange nicht ausgebrannt ist. Rund 100 Shiatsu- und Komplementär-TherapeutInnen kamen am 20. Januar 2017 zusammen, um das das Thema Emotionen von verschiedenen Seiten zu beleuchten.

Die fernöstliche Medizin liefert einen breiten Fundus an Informationen und Ansätzen zum Thema Emotionen. Am Kongress teilten Experten ihr fundiertes Wissen und ihre wertvollen Erfahrungen. Zudem setzen sich die Teilnehmenden in interaktiven Übungen mit der (feinstofflichen) Selbstwahrnehmung auseinander. Für den praxisnahen Teil des Kongresses sorgten die Shiatsu-Demonstration mit Fokus auf Emotionen, sowie die dynamischen Qi-Gong Übungen, die gemeinsam praktiziert wurden.

Im Folgenden werden die Programmpunkte kurz zusammengefasst: (unten)

Die fachlichen Werkzeuge und das fundierte Wissen können die Teilnehmenden für sich selbst, ihr Umfeld aber auch für ihre KlientInnen ein- und umsetzen. Ebenfalls trugen die angeregten und persönlichen Gespräche in den Pausen, sowie das wohltuende Mittagessen von Samuel Stoll wesentlich zum Wohl aller Teilnehmenden bei. Ganz im Sinne von [Hiron Nozaki](#) schliesst der Tageskongress mit seinen Worten:

„We Are Emotion Doctors: Emotion Coming – Big Success!“

Text von Laura Fischer, Fotos von Anja Casada

1. Referat Josef Viktor Müller: Die 7 universalen Gesetze und ihre Bedeutung für den Umgang mit Emotionen

Die 7 hermetischen Universalgesetze bilden den Hintergrund für die Entfaltung von Emotionen. Um Emotionen auf eine gesunde Weise auszudrücken, müssen die 7 Gesetze studiert und angewendet werden. Alle Gesetze lassen sich mit einer Meridianbehandlung verknüpfen.

- Zur [Publikation](#) von Josef V. Müller

Josef V. Müller stellt die natürliche Ordnung „Li“ der künstlichen, d.h. menschengemachten Ordnung gegenüber. Jedes Individuum trägt das natürliche Ordnungssystem in sich, ist aber von globalen Angsterzeugungen kontaminiert. Das globale Machtsystem infiziert den Menschen mit der künstlichen Ordnung. Die kollektiven Ängste blockieren den Menschen und seinen Weg über das Zwerchfell zum geflügelten Herz. Es ist das Ziel des Menschen, seinen natürlichen Platz zu finden; das Einheitsbewusstsein im Selbst. Um dies zu erreichen, muss an einer Ausrichtung auf das innere Bild – unabhängig von äusseren Umständen – gearbeitet werden. Die Therapeutin kann dem Patienten beispielsweise neue Absichten aufzeigen: „Wie könntest du sein, wenn du sein könntest, wie du sein möchtest?“ Ebenso sollen die fünf „himmlischen Emotionen“ (Ekstase, Enthusiasmus, Empathie, Einverständnis, Ehrfurcht) synchronisiert oder in ihre Mitte gebracht werden. Zwar beansprucht dies

Energie, ist aber der Preis der Heilung von der Emotion Angst, die den Menschen in einem unterdrückten und verengten Zustand gefangen hält.

- Zu den [ausgewählten Folien](#) vom Referat

*An der Ko Schule für Shiatsu leitet Josef V. Müller die Kurse [‘Spirituelle Anatomie der Meridiane’](#) und [‘Psychosomatische Profile der fünf Wandlungsphasen’](#).
Ausserdem leitet Josef V. Müller einen [Kongress in Ascona](#).*

2. Demonstration Veronika Rüfenacht: Arbeiten mit Emotionen in der Shiatsu-Therapie

Veronika Rüfenacht demonstrierte mit einer Klientin, wie in der Therapie ein Rahmen geschaffen wird, in dem Emotionen berührt und angesprochen werden können. Zentral ist dabei die Ko-Präsenz: Zwischen TherapeutIn und KlientIn entsteht ein Energiefeld, in dem über gemeinsame Wahrnehmung eine Vertrautheit geschaffen wird. Mit der Berührung werden Körpererinnerungen ausgelotet, Gefühle werden in Worten und Bewegung ausgedrückt. Ziel der Behandlung ist, die Klientin bei der Entwicklung der Fähigkeit zu entspannen zu unterstützen. Denn Entspannungsfähigkeit ist die Voraussetzung für Selbstwahrnehmung und Selbstregulation.

An der Ko Schule für Shiatsu leitet Veronika Rüfenacht u.a. die Kurse [‘Schock und Trauma’](#), [‘Dehnungen und Rotationen’](#) und [‘Gruppensupervisionen’](#).

3. Referat: Bettina Tschanz: Qigong Übungen

Auf Anleitung von Bettina Tschanz und ihrer Assistentin Patricia Anwander fanden zwei Qigong Übungsblöcke im Stehen respektive Gehen statt. Die erste Übung legte Fokus auf die Emotion Trauer. Mit schwungvollen Bewegungsabfolgen und sanften Beckenbewegungen regten die Teilnehmenden die korrelierenden Organe an und stärkten diese. Besonders faszinierend war, als die 100 Personen den heilenden Laut „Si“ gleichzeitig austönten: Der Laut hört sich an wie der Flug einer Hummel und wird mit Bewegung und Atmung synchronisiert. Der zweite Übungsblock richtete sein Augenmerk auf die Emotionen Angst und Furcht. Alle erprobten Übungen lassen sich praktisch im Alltag integrieren und können von den Teilnehmenden in ihre therapeutische Praxis eingebaut werden.

An Ko Schule für Shiatsu bietet Bettina Tschanz den Kurs [‘Medizinisches Qigong’](#) an.

4. Referat Mario Spitz: Stressachse Angst↔Aggression mit Selbstwahrnehmung

Emotionen sind Körpererfahrungen und subjektiv erlebte Ich-Zustände, die sich in somatischen und psychischen Veränderungen äussern. So unterschiedlich Angst und Aggression auch sind, so eng hängen sie zusammen und bedingen sich gegenseitig. Wo Angst tief sitzt, ist auch Aggression im Hintergrund und umgekehrt. Emotionen haben nebst den Schutz-, Steuerungs- und Aktivierungsfunktionen auch eine Kehrseite. Emotionen können uns überfluten und sind wir ihnen hilflos und ohne Kontrolle ausgeliefert, wird das Leben zum emotionalen Gefängnis. Angst ist eine Bedrohung und je nach Stärke fühlen wir uns ihr gegenüber ohnmächtig und sind von ihr besetzt und gesteuert.

Aus energetischer Sicht ist Angst, laut Mario Spitz, keine Emotion, sondern ein Energieunterbruch. Sie ist Ausdruck von Verbindungslosigkeit zum Selbst und blockiert die Energiewahrnehmung. Am Kongress versetzen sich die Teilnehmenden mittels Übungen in einen Angstzustand und versuchen u.a. die energetischen Schwingungen am eigenen Körper zu empfinden. Die Wahrnehmung der energetischen Schwingungen geschieht über die Feineinstellung (fine-tuning) unserer Körperwahrnehmung, in Form von Fliessen, Strömen, Vibrieren, Pulsieren, Ausdehnung, Wärme, kleinsten inneren Microbewegungen oder als Tonschwingung „ohne hörbaren Ton“, usw.

Für die moderne Neurobiologie ist Aggression kein menschlicher Trieb (wie lange behauptet), sondern ein biologisch angelegtes, reaktives Verhaltensprogramm. Es dient der Bewältigung potentiell gefährlicher Situationen sowie um Störungen der sozialen Zugehörigkeit zu beheben. Der Aggressionsapparat des menschlichen Gehirns kann ohne Auslöser nicht aktiviert werden. Letztere sind vielfältig und können physischen, psychischen oder sozialen Ursprungs sein. Die Überschreitung von physischen, psychischen oder sozialen Schmerzgrenzen hat aggressives Verhalten zur Folge. Neurobiologisch betrachtet, ist Aggression ein soziales Regulativ.

Aus energetischer Sicht macht Aggression das Gegenteil von Angst, es versucht die von Angst - oder anderen Reaktionen - blockierte Energie wieder ins Fliessen zu bringen. Aggression ist daher der Versuch, Barrieren und Löcher, die den Energiefluss behindern, zu überwinden, damit Menschen wieder ihre Lebenskraft entfalten können.

Die Ko-Schule für Shiatsu hat für vertiefte energetische und psychosomatische Einblicke mit Selbsterfahrung mehrere Basis- und Vertiefungs-Workshops unter der Leitung von Mario Spiz organisiert. Hier sind die Kurse zum übergeordneten Thema [‘Aggressionen – Schattenwelten – Energieträger 1 & 2’](#) aufgelistet.