

Schritte eines lokalen meridianfreien Shiatsu

von Wilfried Rappenecker

Klienten in der Shiatsu-Praxis kommen oft wegen Beschwerden, die auf eine Stelle im Körper beschränkt ist. Die direkte Arbeit mit solchen Orten lokaler Beschwerden ist oft sehr effektiv und ein Segen für unsere Klienten. Nach meiner Erfahrung ist die reine Meridianarbeit des Zen-Shiatsu nach einer energetischen Einschätzung allein oft nicht spezifisch genug, um Veränderungen im Ort der Beschwerden zu bewirken.

Solche lokalen Beschwerden mögen z.B. Gelenkschmerzen, Schulter- und Nackenbeschwerden oder Rückenschmerzen sein. Auch seelisches Leid konzentriert sich nicht selten auf einen Bereich des Körpers, z.B. ein Druckgefühl hinter dem oberen Brustbein oder im Hals.

Aus Sicht der TCM sind solche Beschwerden immer auch Ausdruck von Ki-Stagnation. Diese Stagnationsmuster sind teilweise gut wahrnehmbar. Man kann in einem meridianfreien Shiatsu direkt mit ihnen arbeiten und die unter unseren Händen eintretenden Veränderungen beobachten.

8 Schritte des lokalen Shiatsu

Die Arbeit mit einem lokalen Bereich von Beschwerden lässt sich zum besseren Verständnis in einzelne Schritte aufteilen: die Schritte eines lokalen meridianfreien Shiatsu (wobei einzelne dieser Schritte natürlich auch in einem meridianbezogenen Shiatsu wichtig sind):

- sich genaue Informationen geben lassen
- den Bereich in die Hände nehmen bzw. die Hände darauf legen und mit der Aufmerksamkeit des Haras hineinschauen. Unterschiede wahrnehmen und sich für einen Ort entscheiden, mit dem man jetzt arbeiten möchte

- das Zentrum dieses Ortes mit der Reinen Aufmerksamkeit berühren
- Eigenbewegungen des Körpers unterstützen
- die Reine Aufmerksamkeit durch Berührung „von außen“ unterstützen
- energetische Gegensätze/Pole verbinden
- strukturelle Techniken einsetzen
- Integration des Lokalen ins Ganze (Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen)

Diese Schritte sollen hier im einzelnen kurz beschrieben werden.

Sich genaue Informationen geben lassen

Um klar und fokussiert mit einem Beschwerdebereich arbeiten zu können, brauchen wir möglichst genaue Angaben des Klienten über die Natur seiner Beschwerden sowie über ihre Geschichte. Dies schließt Informationen ein über das erste Auftreten und die Dauer eines Problems, ob es kontinuierlich oder episodenhaft auftritt (z.B. immer nachts oder mit der Menstruation), welche Faktoren ggf. zu einer Verbesserung bzw. einer Verschlechterung beitragen (z.B. Belastung oder Ruhe), ob der Klient selber einer Erklärung für das Auftreten der Beschwerden anbieten kann und ob zum Zeitpunkt des erstmaligen Auftretens besondere Umstände in seinem Leben bestanden (mit denen ein Problem durchaus in Beziehung stehen kann).

Von großer Bedeutung ist eine genaue Lokalisierung z.B. von Schmerzen; wenn möglich sollte man in einem solchen Fall den Klienten bitten, mit einem Finger zu zeigen, wo und in welcher Tiefe genau es am meisten weh tut. Die genaue Lokalisierung z.B. von Schmerzen unterstützt die Orientierung, wenn man mit dem Inneren Auge in den Ort des Geschehens hineinschaut.

All diese Informationen unterstützen das Verständnis der BehandlerIn für die Situation des Klienten. Ein besseres Verständnis

beeinflusst den Therapeutischen Raum positiv, der von BehandlerIn und Klient gebildet wird, und der eine wesentliche Größe für jede ganzheitliche Arbeit mit anderen Menschen darstellt, so auch im Shiatsu.

Den Bereich in die Hände nehmen und mit der „Aufmerksamkeit des Haras“ „hineinschauen“

Dies ist eine weitere unverzichtbare Voraussetzung für ein gutes lokales Shiatsu. Indem die Behandlerin den betreffenden Bereich in ihre Hände nimmt und „hineinschaut“, bringt sie ihre ganze Aufmerksamkeit dorthin und gibt diesem Ort Bedeutung für die Dauer der Behandlung. Ohne einen solchen Schritt besteht die Gefahr, dass die folgende Berührung nur eine schwache Wirkung entfalten kann oder dass unversehens ein anderer Ort, eine andere Thematik der Fokus der Behandlung werden könnte.

„Hineinschauen“ (man könnte auch sagen „Hineinfühlen“) besagt auch, dass es sich bei dieser Arbeit nicht um eine Betrachtung und Berührung an der Oberfläche handelt, sondern um ein Geschehen im Raum. Dieser Raum kann je nach Art des Problems größer oder kleiner sein, immer aber kann man darin unterschiedliche energetische Muster und Strukturen wahrnehmen.

Es ist klar, dass das „Hineinschauen“ nicht mit dem optischen Apparat der Augen geschieht, wenngleich der Blick der Augen ggf. die Fixierung der Aufmerksamkeit unterstützt: dort, wo man hinblickt, geht auch die Aufmerksamkeit hin. Trotzdem verwenden viele den Begriff „sehen“ für diese Aktivität. Andere würden „Fühlen“ oder „Spüren“ für die treffendere Bezeichnung halten. Ich selber nenne es gerne „mit dem Inneren Auge schauen“.

Genau betrachtet dehnt sich hierbei die Aufmerksamkeit aus dem Inneren des Körpers der Behandlerin in den Raum hinein aus, der „betrachtet“ wird. Wenn es gut funktioniert,

kommt diese Aufmerksamkeit aus dem ganzen Körper der betrachtenden Person und damit aus deren Hara. Eine gute Vorübung habe ich im Artikel „Innere Techniken“ unter „Technik des ausgerichteten Ki-Feldes – Ki-Projektion“ beschrieben.

Wenn man das zum ersten Mal macht, „sieht“ man zuerst wahrscheinlich gar nichts, und man möchte vielleicht gleich aufgeben. Bleibt man aber länger mit der Aufmerksamkeit in dem zu untersuchenden Bereich, so wird man plötzlich feststellen, dass dieser sich nicht mehr homogen gleich anfühlt bzw. „aussieht“, sondern dass es Unterschiede gibt. Einige Stellen fühlen sich anders an oder sehen anders aus als andere.

Nicht wenige werden das was man hier „sehen“ kann als unwirklich, als Produkt bloßer Einbildung ansehen. Tatsächlich nenn ich diesen Prozess selber gerne „in den Körper hinein träumen“. Die Praxis allerdings zeigt, dass die wahrgenommenen Muster sehr real sind. In gleicher Weise wie wir sie „sehen“ oder „fühlen“ können wenn wir zum ersten Mal in solch einen lokalen Raum hineinschauen, können wir auch beobachten, wie die Muster sich verändern, während wir mit ihnen arbeiten.

Das Zentrum mit der Reinen Aufmerksamkeit berühren

Die BehandlerIn wählt nun einen „auffälligen“ Bereich im untersuchten Raum aus, der für ihr Empfinden am ehesten mit den angegebenen Beschwerden bzw. mit der Thematik der Behandlung in Zusammenhang steht. Sie lenkt den Fokus ihrer körperlichen Aufmerksamkeit genau in das Zentrum dieser ausgewählten Stelle, bleibt darin und beobachtet, ob und wie dieses Zentrum sich verändert, z. B. wandert oder schwächer bzw. ausgeprägter wird.

Wenn das Zentrum wandert, wird sie einfach folgen und sich nicht abschütteln lassen. Stellt sich eine deutliche Veränderung (z.B. Abschwächung des Musters) ein, ist dies meist

ein Zeichen, dass die Arbeit an dieser Stelle beendet werden kann und man zu einem anderen Ort weiter gehen kann. Es ist nicht erforderlich, zu bleiben bis sich das Muster völlig aufgelöst hat – was sowieso nicht gänzlich geschehen wird. Ist erst einmal eine deutliche Veränderung des Musters wahrzunehmen, so ist das der richtige Zeitpunkt, um zu einer anderen Stelle weiterzugehen. Die begonnene Veränderung wird weiter gehen, auch wenn die Aufmerksamkeit der Behandlerin nicht mehr ausschließlich ihr gilt. Sollte die behandelnde Person sich nach 5 oder 10 Minuten entschließen, zu dieser Stelle zurück zu kehren, so wird sich diese deutlich anders anfühlen und auch anders „von innen aussehen“.

Führt man diese Technik zum ersten Mal aus, wird man häufig nicht das Gefühl haben etwas Wesentliches wahrzunehmen oder gar zu berühren. Was das Innere Auge dort so undeutlich wahrnimmt, sind energetische Muster, und die sind ihrer Natur nach unscharf und auch weniger deutlich wahrzunehmen als physische Strukturen oder Muster. Aus diesem Grunde wird der Ungeübte sie häufig entweder gar nicht erst wahrnehmen bzw. „übersehen“ oder aber nicht für wichtig oder verlässlich halten. Es braucht ein wenig Erfahrung, um sich hier zurecht zu finden, auch um das „Gesehene“ für real zu halten und ernst zu nehmen. Dann aber ist es ganz einfach, nicht anders als einen spannenden Film im Fernsehen anzuschauen, nur dass dieser Film tatsächlich interaktiv ist.

Berührung mit der Aufmerksamkeit ist Berührung mit Ki. Sie ist für sich eine wirksame Behandlungstechnik und gleichzeitig die Grundlage für jede weitere Berührung im Shiatsu.

Bewegung unterstützen

Um diese Technik auszuführen muss die BehandlerIn entspannt, innerlich weit, aber auch sehr präsent sein. Wenn sie einen Körperbereich in solcher Weise hält, keinen

größeren Druck ausübt, nichts verändern will sondern einfach nur da ist, kann es vorkommen, dass das Gefühl entsteht, als wolle der berührte Bereich sich unter ihren Händen leicht bewegen.

Was hier wahrgenommen werden kann sind energetische Bewegungsimpulse (gleichwohl oft deutlich physisch spürbar), die deutlich machen, dass jedes Körpergewebe sich permanent in einer lebendigen Dynamik befindet. Im Bereich von Schmerzen und Problemen ist diese Bewegungsmöglichkeit normalerweise eingeschränkt. Es ist nicht falsch, diese Einschränkung der Beweglichkeit als eine Definition für den Begriff der energetischen Blockade anzusehen. Unter unseren entspannten Händen fühlt sie sich unterstützt und versucht eine Befreiung. Darum ist es sinnvoll, sie sachte zu unterstützen, ihr mit nur leichtem Oberflächenkontakt zu folgen - oder besser selber ein Teil der Bewegung zu werden ohne eine zu große eigene Aktivität zu entwickeln. Meist wird man sofort merken, dass der Klient positiv auf die feinen Bewegungen z.B. mit einer vertieften Atmung reagiert und dass das energetische Muster im Beschwerdebereich sich verändert.

In einem primär physisch ausgerichteten Shiatsu wird man solche Bewegungstendenzen kaum wahrnehmen, weil die eigene physische Aktivität im Körper der BehandlerIn die Bewegungsimpulse im Körper des Klienten um ein Vielfaches übertönt, quasi viel zu laut ist. Es braucht die weite Ruhe des einfach nur Berührens und Hineinschauens, um die Bewegungsimpulse zu spüren.

Alles, was dann zu tun ist, ist der Bewegung zu folgen, sie zu unterstützen dorthin zu gehen, wohin sie aus eigenem Antrieb gehen möchte. Mit mehr Erfahrung wird man nicht selten feststellen, dass es Richtungen oder Orte gibt, welche die Bewegung ausspart bzw. dass sie stereotyp immer wieder den gleichen Bogen beschreiben möchte. Dann kann es sinnvoll sein, die Bewegung quasi von innen heraus (man ist ja Teil der Bewegung) sachte zu lenken und so

bestimmte Richtungen zu unterstützen während man andere nicht zulässt.

Die hier wahrgenommenen Bewegungsimpulse sind an anderer Stelle als Fasziabewegung beschrieben worden. Die Arbeit hiermit ist in der Osteopathie und in der Craniosacralarbeit ausführlich thematisiert worden. Meiner Ansicht nach bietet sie auch im Shiatsu sehr gute Möglichkeiten und kann und sollte eine Standardtechnik, ein integraler Bestandteil von Shiatsu werden. Schließlich ist es folgerichtig, dass der Körper sich bewegen möchte wenn Ki in Bewegung kommt, und es macht Sinn und bereichert unsere Arbeit, dies auch im Shiatsu zu unterstützen.

Unterstützung der Reinen Aufmerksamkeit durch Berührung von außen

Während die Aufmerksamkeit der BehandlerIn weiter in dieser Stelle im Zentrum des Jitsu oder Kyo ruht, kann es wichtig werden, diese durch Berührung von außen zu unterstützen. Mit Daumen oder Fingerspitzen berührt sie die Oberfläche an einer Stelle, die am ehesten mit dem Ort im Inneren in Verbindung zu stehen scheint. Diese Berührung kann ganz leicht und sachte, aber auch deutlich, sehr physisch und tief sein. Immer ist es eine senkrechte Berührung, die direkt auf das Zentrum des Bereiches zielt, mit dem man arbeitet. Die PraktikerIn nimmt dabei wahr, ob die Wirkung ihrer Berührung bis in diese Tiefe reicht bzw. verändert ihre Technik, um dies zu ermöglichen. Weiterhin nimmt sie jede Veränderung des Musters im Fokusbereich wahr.

An dieser Stelle besteht die große Herausforderung darin, dass die Aufmerksamkeit der Behandlerin im Zentrum der behandelten Stelle verankert bleibt. Es geschieht nur zu rasch, dass die Aufmerksamkeit ‚nach außen springt‘, so dass die behandelnde Person nicht mehr im Inneren ist, sondern von außen drückt.

Energetische Pole verbinden

Oft ist es noch wirksamer, zwei entgegengesetzte Zustände (Jitsu und Kyo) oder zwei Kyo-Punkte durch die Berührung zu verbinden. Findet die BehandlerIn am Ort der Schmerzen Dichte (Jitsu) vor (wie häufig bei akuten Problemen), so hält sie nun im lokalen Beschwerdebereich Ausschau nach einem Ort energetischer Leere (Kyo). Dabei geht sie genau so vor wie beim Hineinschauen in den Ort der Beschwerden zu Beginn der Behandlung.

Interessanterweise können auch zwei Punkte effektiv miteinander verbunden werden, die energetisch nicht besonders auffällig sind; bzw. welche die Behandlerin einfach gerne verbinden möchte.

Nehmen wir das Beispiel von Beschwerden im Knie mit einer schmerzhaften Dichte im Bereich des inneren Gelenkspaltes (ein recht häufiges Thema in einer Shiatsu-Praxis): In einer solchen Situation mag z.B. in der Kniekehle, unter der Kniescheibe oder im Bereich des äußeren Gelenkspaltes eine Leere, ein Kyo vorliegen. Dies sind nur Beispiele; in der Tat können energetisch auffällige Punkte an jeder Stelle vorkommen. Häufig findet sich das energetische Gegenstück auf der entgegengesetzten Seite des betreffenden Körperabschnittes. Es kann sich aber auch ganz woanders, u.U. sogar in unmittelbarer Nachbarschaft des Jitsu befinden.

Findet man am Ausgangsbereich Kyo vor - häufiger bei chronischen Beschwerden - so sucht man nach einem Jitsu oder - ebenso gut - nach einem weiteren ausgeprägten Kyo, weil auch die tiefe Verbindung von zwei verschiedenen Kyo-Orten eine wirksame energetische Dynamik in Gang setzen kann.

Bleiben wir bei dem Beispiel Jitsu im Bereich akuter Beschwerden: Während sie mit ihrer Aufmerksamkeit im Zentrum des Jitsu ruht, berührt die BehandlerIn mit Finger oder Daumen das Kyo in der Kniekehle in seinem Mittelpunkt. Sie stellt sich vor, dass beide Orte sich zu einem verbinden bzw., dass sie einen

energetischen Raum an seinen beiden Enden berührt. Diese Vorstellung erleichtert die energetische Verbindung und den Ausgleich – Gedanken und Vorstellungen sind energetische Felder und beeinflussen als solche andere energetische Felder.

Alles weitere geschieht von selber. Die Gegensätze kommunizieren von selber und gleichen sich tendenziell aus, bzw. zwei Kyos kommunizieren miteinander und lösen so tiefe energetische Bewegungen aus - falls es für das "System" des Behandelten der richtige Zeitpunkt ist. Man kann den Prozess durch unterschiedliche Berührungen unterstützen, z.B. indem man an einer von beiden Stellen immer wieder einsinkt, oder indem die BehandlerIn die Spitze ihres Daumens oder Fingers im Kontakt in der Tiefe sachte hin und her bewegt. Eine solche Technik kann die Bereitschaft des lokal gebundenen Ki fördern, sich „in Bewegung zu setzen“. Am Wichtigsten ist es, dass die BehandlerIn mit leichter und weiter Aufmerksamkeit berührt. Dies bietet dem Ki den Raum für Bewegung an.

Wichtig ist, in der Berührung ebenso wie in der Aufmerksamkeit während des ganzen Prozesses in Kontakt mit dem Jitsu (so unser Beispiel) im Schmerzbereich zu bleiben und jede Veränderung genau zu registrieren. Nicht selten wandert die Dichte oder verändert sich auf andere Weise. Wann immer man den Eindruck hat, dass ihr Zentrum sich verlagert, folgt man sofort mit der Aufmerksamkeit, wenn erforderlich auch mit den Händen.

Es ist wie bereits gesagt nicht nötig, dass das wahrgenommene Muster sich völlig auflöst. Es genügt, dass es sich deutlich beginnt, zu verändern. Berührung, sei es mit den Händen, sei es mit der Aufmerksamkeit, wirkt nach, über Stunden und Tage. Erst danach kann man sicher sagen, welche Wirkung die Behandlung hatte.

Strukturelle Techniken einsetzen

In den energetischen Raum zu „schauen“ und dort energetische Muster

wahrzunehmen, unterstützt den Einsatz Struktureller Techniken. Man kann es sogar als eine Voraussetzung für den klaren und gezielten Einsatz solcher Techniken z.B. an einem Gelenk ansehen.

Im Raum eines Gelenkes zu sein, erlaubt es mir, den energetischen Zustand dieses Gelenkes wahrzunehmen. Ich erhalte so wichtige Informationen, die es mir ermöglichen, die richtige Technik auszuwählen. Es zeigen sich hier auch sofort die eintretenden Veränderungen, die durch die Ausführung dieser Technik ausgelöst werden.

Nur die ersten drei Schritte dieses Achtstufenmodells (bis hin zu: „die Behandlerin ruht mit ihrer Aufmerksamkeit im Zentrum des Bereiches, mit dem sie arbeitet“) sollten möglichst in der in dieser Beschreibung angegebenen Reihenfolge gemacht werden. Die Schritte danach können in beliebiger (d.h. entsprechend den Erfordernissen der Situation) Reihenfolge gegangen werden, wenn erst einmal eine gewisse Erfahrung mit dieser Arbeit gewonnen wurde.

Dies gilt auch für die Strukturellen Techniken. Es kann sich richtig anfühlen, eine strukturelle Technik gleich zu nutzen, sobald man mit der eigenen Aufmerksamkeit den jeweiligen Bereich wahrnimmt und Muster unterscheiden kann. Es mag sich auch richtig anfühlen, dies zu tun, bevor man die lokale Arbeit abschließt und die Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen möchte - oder irgendwo dazwischen.

Integration des Lokalen ins Ganze
(Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen)

Nachdem die Lokale Arbeit abgeschlossen wurde, weil Veränderungen im energetischen Muster des Ausgangsbereiches eingetreten sind (manchmal auch, weil sich keine Veränderungen eingestellt haben), wird der Blick der BehandlerIn weiter und nimmt wahr, wie der lokale Bereich in den ganzen Körper eingebettet

ist. In unserem Beispiel wird so zunächst die nähere Umgebung des Knies interessant, d.h. der Weg hinunter zum Fußgelenk und zu den Füßen ebenso wie der Weg hinauf in die Leiste und zum Gesäß. Dann jedoch geht der entspannte Blick der BehandlerIn noch weiter und lässt sich entfernte Resonanzbereiche zeigen, mit denen gearbeitet werden sollte:

Der Körper ist ein energetischer Raum in welchem jede Stelle immer mit allen anderen Stellen in einer lebendigen Verbindung steht. An einem Zustand des Wohlsens ebenso wie des Unwohlsens ist immer der ganze Mensch und der ganze Körper beteiligt. Das bedeutet, dass ein lokales Problem nie isoliert, sondern nur „in Zusammenarbeit“ mit allen anderen Bereichen entstehen kann. Ein Jitsu kann z.B. nur entstehen, wenn sich gleichzeitig an etlichen anderen Stellen Kyos entwickeln – und umgekehrt.

Entsprechend hat ein auffälliger energetischer Bereich, wie in unserem Beispiel am Knie, im Körper immer mehrere korrespondierende Partner, seien sie von der entgegengesetzten oder von der gleichen Qualität. Relevante korrespondierenden Orte sind immer auffällig und damit für die BehandlerIn auffindbar. Sie können in unmittelbarer Umgebung des Ausgangsbereiches liegen sowie in der näheren Umgebung (in unserem Beispiel etwa am Fußgelenk oder am Fuß bzw. in der Gegend der Leisten und des Beckens). Ebenso finden sie sich aber auch an ganz anderen Bereichen des Körpers bis hin zu dem entgegengesetzten Ende.

Die Arbeit mit solchen korrespondierenden Bereichen wirkt sich einerseits meistens direkt auf das Muster im Ort der Beschwerden aus. Andererseits haben Veränderungen im energetischen Muster eines lokalen Beschwerdebereiches umso größeren Bestand und reichen umso weiter, je mehr auch die Resonanzpartner dieses Bereiches im ganzen Körper in der Behandlung angesprochen werden. (Aus diesem Grund wird im Shiatsu zumeist mit

dem ganzen Körper gearbeitet; nur selten beschränkt man sich auf Teilbereiche.)

Die behandelnde Person kann nun direkt zu diesen erkannten Resonanzbereichen ‚springen‘ und dort arbeiten. Jedoch fallen bei einer solchen Betrachtung des Körpers nicht nur einzelne Punkte ins Auge, sondern vielleicht auch Linien, die von den ausgeprägten Kyo- bzw. Jitsu-Stellen ausgehend in die nähere oder weitere Umgebung des Ausgangsbereiches ziehen. Manchmal folgen sie dabei exakt den Verläufen von Meridianen, manchmal gehen sie eigene Wege. Auch diese Stränge sind wie alle energetischen Muster eher unscharf wahrzunehmen, man ahnt sie mehr als dass man sie sieht. Trotz ihrer scheinbar flüchtigen Natur geben sie wichtige Hinweise, welchen Linien man auf dem Weg vom Lokalbereich zum ganzen Körper folgen sollte.

In einem meridianbezogenen Shiatsu wird man hingegen die Verläufe der Meridiane verwenden, in dem man vornehmlich einem oder zwei Meridianen folgt, die sich aus der Wahrnehmung des ganzen Menschen z.B. in der Hara-Diagnose und/oder aus dem lokalen Kyo-jitsu-Muster ergeben.

Lokales Shiatsu in der hier beschriebenen Weise in die Behandlungen zu integrieren, seien sie meridian-orientiert oder meridianfrei, bedeutet eine Bereicherung der Shiatsu-Praxis.

Wilfried Rappenecker