

Shiatsu auf den Punkt bringen

Der Fokus in einer Shiatsu-Behandlung
von Wilfried Rappenecker

Shiatsu bietet eine außerordentliche Fülle an Möglichkeiten, mit einem Menschen zu arbeiten. Gleichzeitig entstehen während einer Shiatsu-Behandlung fortwährend interessante und faszinierende Momente des Kontakts. Selbst Profis kann es daher leicht geschehen, dass sie sich in der Behandlung verlieren. Dann geht man ohne klare Orientierung von einem Moment zum nächsten. Am Ende erscheint alles etwas nebulös; man weiß eigentlich nicht genau, was man gemacht hat, selbst wenn die Behandlung sich gut anfühlte.

Sinnvoller und auch effektiver ist es, wenn man am Ende einer Behandlung weiß, womit man warum gearbeitet hat. Um das zu erreichen, braucht es den Überblick über das, was man tut und was daraufhin in der Behandlung geschieht und sich verändert. Dieser Überblick lässt sich erreichen, in dem man mit einem klaren Thema bzw. einem eindeutigen Fokus arbeitet.

Der Fokus (= Thema) ist der Ort des Interesses, wo ich etwas Wesentliches über die Situation der KlientIn erfahre, und wo ich die Wirkungen der Behandlung verfolgen kann. Auch ist der Fokus wie ein Anker, zu dem ich in einer Behandlung immer wieder zurückkehren und von dem aus ich ggf. erneut starten kann, wenn ich mir nicht ganz sicher bin, welchen Weg die Behandlung nehmen sollte. Nicht zuletzt: ein Fokus ermöglicht Behandlungen, die kürzer und gleichzeitig effektiver sind.

Die Klarheit einer Behandlung steht und fällt mit einem klaren Fokus – und dies hat deutlichen Einfluss auf die Wirkung.

Der Fokusbereich

Nicht nur während einer Shiatsu-Ausbildung und in den ersten Jahren beruflicher Praxis ist es sinnvoll, den Fokus eindeutig in einem umschriebenen Bereich im Körper der KlientIn zu finden. Diesen körperlichen Manifestationsort des Behandlungsthemas möchte ich **Fokusbereich** nennen. Auch für fortgeschrittene Shiatsu-BehandlerInnen wird ein solcher Fokusbereich im physischen Körper immer eine sehr gute Orientierung darstellen.

Sinn der Wahl eines körperlichen Fokusbereiches ist es, während der Behandlung den Fokus leicht beibehalten zu können, „am Thema bleiben zu können“. So wird man zum einen lokal mit diesem Ort arbeiten und die dort stattfindenden Veränderungen wahrnehmen. Zum anderen wird es auf diese Weise möglich, in der Arbeit an anderen Bereichen des Körpers diese eindeutig auf den Ausgangsbereich zu beziehen und bei Bedarf Verbindungen dorthin entstehen zu lassen.

Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist die Erhöhung der Freiheit des Klienten im Fokusbereich (und darüber hinaus im ganzen Menschen). Der Praktiker wird darum die Behandlung nach den Erfordernissen dieses einen Bereiches ausrichten. Während der ganzen Dauer bleibt er, auch wenn er gerade weiter entfernt arbeitet, auf leichte und flexible Weise in Kontakt mit diesem Ort - bzw. er tritt immer wieder mit ihm in Kontakt, sei es unmittelbar physisch oder durch seine Aufmerksamkeit. Dort stattfindende Veränderungen oder sich verändernde Erfordernisse nimmt er wahr und richtet seine weitere Behandlung danach aus. Der Fokusbereich wird zum Dreh- und Angelpunkt der Behandlung.

Die Entscheidung für einen Fokusbereich bedeutet keineswegs, nur mit diesem Bereich zu arbeiten. Im Gegenteil, die wichtigsten anderen für dieses Thema relevanten Bereiche sollten ebenfalls angesprochen werden. Diejenigen anderen Bereiche sind relevant, die unter der Berührung am leichtesten in Resonanz mit dem Fokusbereich treten. Durch die Berührung dieser Stellen erhält der Fokusbereich mehr Möglichkeiten zu Veränderungen. Alle anderen Elemente einer Behandlung, die nicht in einem solchen Zusammenhang mit dem Fokus stehen, lässt die Behandlerin konsequent fort. Auf diese Weise wirft die Behandlung Ballast ab – sie wird leichter und klarer.

Das energetische Kyo-jitsu-Muster des Fokusbereiches steht in lebendigem Bezug zu dem Muster in anderen Bereichen des Körpers; ja, es kann nur existieren, weil andere Bereiche dies durch ihre Kyo-Jitsu-Konfigurierung ermöglichen. Eine Änderung im Fokusbereich ist dementsprechend nur möglich, wenn diese anderen Bereiche diese Änderung „mittragen“, indem sie ebenfalls eine Änderung erfahren.

Aus diesem Grund sind Shiatsu-Behandlungen überwiegend Ganzkörperbehandlungen – durch die Arbeit an anderen Orten verbinden wir den Fokusbereich mit diesen und erleichtern die Kommunikation und den Ausgleich zwischen den verschiedenen zusammen hängenden Regionen. Wir bieten dem Fokusbereich mehr Resonanzraum an und damit die Freiheit, sich zu verändern.

Den ganzen Körper und den ganzen Menschen im Blick zu haben, stellt darum eine wesentliche Voraussetzung für die Arbeit mit einem Fokus dar. Immer wieder wird die behandelnde Person den Blick über den ganzen Klienten streifen lassen, um die sich ergebenden Veränderungen zu erfassen. Dann kann sie die anderen für den Fokusbereich wichtigen Orte sehen und - wenn sinnvoll - mit ihnen arbeiten. In der Arbeit an solchen Orten der Resonanz wird sie diese auf verschiedene Weise in Bezug setzen zum Fokusbereich und anschließend regelmäßig nachschauen, ob der Fokusbereich hierdurch eine Veränderung erfahren hat.

Oft wird für den erfahrenen Behandler der zu wählende Fokus nach Gespräch, Betrachtung und Körperdiagnose und vor Beginn der eigentlichen Behandlung klar sichtbar bzw. leicht zu wählen sein. Mitunter ist das jedoch nicht so klar, zumal wenn ein Klient zum ersten Mal in die Praxis kommt. Dann braucht es vielleicht etwas Zeit und Erfahrung in der Berührung dieses Körpers und Menschen, bis man versteht, womit man arbeiten möchte. Das ist in Ordnung, und die Qualität der Behandlung muss darunter nicht leiden, insofern die behandelnde Person ernsthaft erforscht, in welchem Fokus sie ihre Aufmerksamkeit in dieser Behandlung bündeln möchte. Am Ende der Sitzung sollte allerdings rückblickend klar sein, womit man konkret gearbeitet hat.

Mitunter gibt es mehrere gute Angebote für einen passenden Fokus, so dass es schwer fällt, sich für einen zu entscheiden. Trotzdem ist eine Entscheidung notwendig, weil ohne sie die Behandlung schnell überladen und tendenziell beliebig wird. Es ist auch gar nicht so wesentlich, für welchen Fokus man sich entscheidet. Wichtig ist, dass man sich entscheidet, dadurch seiner Behandlung ein klares Zentrum gibt und alles, was nicht dazu gehört, aus der Behandlung fortlässt. Durch unsere Entscheidung geben wir dem, was wir tun, eine größere Bedeutung.

In welcher Beziehung stehen Fokus und Fokusbereich

Manchen StudentInnen fällt es schwer, den Unterschied zwischen Fokus und Fokusbereich zu verstehen. Tatsächlich wird ja auch in vielen Fällen beides nahezu identisch sein. Wenn beispielsweise ein Klient wegen Schmerzen im unteren Rücken (oder in einem Knie) zum Shiatsu kommt, so bietet es sich an, den unteren Rücken (bzw. das Knie) als Ort der Beschwerden sowohl zum Fokus der Behandlung als auch zum Fokusbereich zu machen.

Andere Klienten jedoch kommen mit eher allgemeinen Themen, die sich nicht eindeutig einer bestimmten Stelle im Körper zuordnen lassen, wie z.B. Schlafstörungen oder weil sie „sich einfach besser fühlen möchten“. Hier wird der Behandler möglicherweise der Hara- oder Rückendiagnose folgen, um sich für ein klares Thema entscheiden zu können. Das energetische Organ, mit dem er dann arbeitet, umfasst viele Seiten des Menschen, viele mehr als nur die eine Stelle, welche als

Fokusbereich gewählt wurde. Diese anderen Seiten des Menschen können körperliche, seelische, mentale oder auch spirituelle Aspekte in seinem Leben sein. Sie werden notwendig mit dem *Fokus* ebenfalls angesprochen, reichen jedoch viel weiter als der lokale *Fokusbereich*.

Fazit: Der Fokus einer Behandlung ist der umfassendere Begriff. Der Fokusbereich hingegen ist einfach der Ort im Körper, wo der Fokus sich deutlich zeigt.

Wann geht man in einer Behandlung zum Fokusbereich, um dort lokal zu arbeiten

Ganz gleich, wie man einen Fokus gefunden hat, ist es oft sinnvoll, bereits in einer sehr frühen Phase der Behandlung direkt mit dem Fokusbereich zu arbeiten; danach wird man die Arbeit auf den ganzen Körper auszuweiten. Eine solche Vorgehensweise macht es leichter, einen eindeutigen Fokus für die Behandlung zu gewinnen und auch zu halten. Manchmal allerdings erscheint es besser, zuerst an einen anderen Ort weit vom Fokusbereich entfernt zu gehen, dort die Arbeit mit dem Fokus vorzubereiten, und sich erst nach dieser Vorbereitung dem eigentlichen Fokusbereich zuzuwenden. Dies könnte z.B. sinnvoll sein, wenn es sich nicht gut anfühlt, den Beschwerdebereich direkt (ohne Vorbereitung) anzusprechen, etwa, weil dort ein zu sensibles seelisches Thema zu liegen scheint.

Die Wahl eines Fokus

Zum Fokus einer Behandlung kann alles werden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, was mit dem Anliegen der KlientIn, welches sie in unsere Praxis führt, in Zusammenhang steht, und was für uns durch wahrnehmbare Veränderungen auch ein Gradmesser für die Wirkung und Wirkungsweise unserer Arbeit sein kann.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Wege, einen Fokus zu wählen; drei davon seien hier aufgeführt:

- der Ort lokaler körperlicher Beschwerden
- nach der Hara-Diagnose oder einer anderen Körper-Diagnose
- nach dem Eindruck physischer bzw. energetischer Betrachtung des Körpers

Der Fokus bei lokalen Beschwerden

Kommt eine KlientIn mit konkreten körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen oder Gelenksbeschwerden, so wird sich der Ort der Beschwerden als Fokus der Behandlung anbieten. Bleiben wir beim Beispiel akuter oder chronischer Probleme in einem einzelnen Gelenk. Ist dies der Grund für das Kommen des Klienten, so wird es meistens sinnvoll sein, das schmerzende Gelenk und seine Umgebung zum Fokus der Behandlung zu machen. Manchmal wird man auch einen anderen Bereich wählen, der ursächlich mit den Beschwerden in diesem Gelenk in Zusammenhang zu stehen scheint. Dies kann beispielsweise ein benachbartes Gelenk sein oder andere Körperbereiche, die auf den Ort der Beschwerden wirken und dort die Symptome hervorrufen.

Die behandelnde Person wird nun konkrete Fragen zur Art und zur Geschichte der Beschwerden stellen, sich den Fokusbereich genau anschauen und in die Hände nehmen, und dann lokal mit diesem Ort arbeiten. Die genaue Vorgehensweise habe ich ausführlich in meinem Artikel zum Lokalen Shiatsu beschrieben. Schon zu diesem frühen Zeitpunkt kann die Behandlerin wahrnehmen, ob und wie der Fokusbereich auf die Berührung mit der Aufmerksamkeit und mit den Händen reagiert.

Nachdem die lokale Arbeit abgeschlossen wurde, wird die BehandlerIn diesen Bereich über eine Ganzkörperbehandlung in den ganzen Menschen integrieren. So wird dem Ort, mit dem gearbeitet

wurde, der gesamte Körper des Klienten als Resonanzraum angeboten, was die Wirkung im Ausgangsort meistens entscheidend vertieft. Auch in dieser Phase der Behandlung wird die behandelnde Person darum immer wieder Kontakt zum Fokusbereich aufnehmen - sei es mit den Händen, sei es mit ihrer Aufmerksamkeit - um zu erfahren, wie dieser auf die Erweiterung des Behandlungsfeldes reagiert.

Manchmal wird es wie bereits erwähnt auch sinnvoll sein, zuerst über die Arbeit in anderen Körperzonen den „großen“ Raum entstehen zu lassen, bevor man sich dem Fokusbereich zuwendet und dort lokal arbeitet. Ziel des Shiatsu in beiden Vorgehensweisen ist es, dem Ort der Beschwerden eine bessere Integration in den ganzen Körper zu ermöglichen.

Die volle Präsenz der Aufmerksamkeit der Behandlerin im Ort, wo ihre Hände berühren, ist die Grundlage einer solchen Arbeit (und eines guten Shiatsu schlechthin). Voraussetzung hierfür ist die ruhige Präsenz der BehandlerIn in ihrem eigenen Körper. Diese Präsenz ermöglicht zum einen die Wahrnehmung unterschiedlicher energetischer Qualitäten und Muster (Kyo und Jitsu) im Körper und die direkte Arbeit mit diesen (siehe auch den Artikel „Mit Kyo und Jitsu arbeiten“). Zum anderen ist die gerichtete Aufmerksamkeit selber ein wirksames Instrument des Shiatsu, ja ich würde es sogar als das wichtigste Instrument des Shiatsu bezeichnen.

Auch seelische Beschwerden werden oftmals in einem konkreten Bereich des Körpers erfahren, zum Beispiel hinter dem Brustbein, im Oberbauch, im Hals oder zwischen den Schulterblättern. Die behandelnde Person wird diesen Ort häufig schon während des Gespräches errahnen. Gleichzeitig ist es sinnvoll, auch die KlientIn direkt danach zu fragen, wo er einen beschriebenen seelischen Zustand am ehesten oder deutlichsten in seinem Körper spürt. Dieser Ort kann in gleicher Weise zum Fokusbereich der Behandlung gemacht werden, in lokaler Arbeit erforscht und mit den anderen Räumen des Körpers verbunden werden wie Orte physischer Beschwerden. Bei seelischen Ursachen für Beschwerden wird es häufiger sinnvoll, vor der direkten Arbeit am Fokusbereich zunächst mit einem anderen Körperbereich zu arbeiten, um auf diese Weise den Raum für die Arbeit im Fokus zu öffnen, so dass die Klientin die Berührung dort annehmen kann.

Der Fokus in der Meridianarbeit

In der Meridianarbeit wird der Fokus beispielsweise über die Hara-Diagnose (bzw. eine andere Körperdiagnose) gefunden. Die Situation des entsprechend der Körperdiagnose ausgewählten energetischen Organes manifestiert sich fast immer deutlich im Ausdruck des physischen Körpers. Der Fokusbereich wird ein Ort sein, wo sich die Situation des energetischen Organs deutlich zeigt, mit dessen Meridian man arbeitet. Meist wird dies der Ort sein, wo dieses energetische Organ im Rumpf in den drei Körperhöhlen „zu Hause“ ist - beispielsweise Herz im Brustkorb, Leber hinter dem rechten Rippenbogen und im rechten Oberbauch oder Niere im unteren Hara resp. Rücken. Diese Manifestationen energetischer Organe im Körper kann man wahrnehmen, „sehen“, spüren.

Fokusbereich kann aber auch eine Diagnosezone im Hara oder Rücken sein oder ein anderer Ort, wo die Organ-Energie deutlich wahrnehmbar ist, und wo dieses Muster von Interesse ist. Mit einem solchen Fokus wird die BehandlerIn in gleicher Weise arbeiten wie mit einem Ort von Beschwerden, der zum Fokusbereich wurde.

Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Praxis des Zen-Shiatsu, in einer Behandlung mit zwei Meridianen bzw. energetischen Organen zu arbeiten, schlage ich vor, von den zwei korrespondierenden Kyo-Jitsu-Organen z.B. aus der Hara-Diagnose eines auszuwählen, welches das Thema / den Fokus der Behandlung repräsentieren soll, und in erster Linie mit diesem zu arbeiten. So wird es leicht, sich mit dem Ort, wo das erste Organ sich am deutlichsten manifestiert, für einen eindeutigen Fokusbereich zu entscheiden.

Obwohl in einer Behandlung primär mit diesem einen Fokusbereich gearbeitet wird, kann nach Bedarf auch das zweite Organ und seine Manifestation im Körper und im Meridianverlauf eingesetzt werden, um das Thema der Behandlung von einem energetischen Gegenpol aus anzusprechen und

die Kommunikation von Kyo und Jitsu zu unterstützen. Es kann aber auch völlig beiseite gelassen werden, wenn es nicht erforderlich erscheint.

Die Entscheidung für ein Organ, welches zum Thema der Behandlung wird, fällt Studenten anfangs oft nicht leicht. Dies wohl vor allem deshalb, weil zu diesem frühen Zeitpunkt auf dem Shiatsu-Weg die Erfahrung noch nicht so groß ist, um dem eigenen subjektiven Gefühl zu vertrauen, welches am zuverlässigsten sagt, welche Entscheidung die richtige sein wird und was zu tun ist. Auch fehlen vielfach noch die Kriterien für eine Entscheidung, einfach weil noch nicht genügend Praxiserfahrung gewonnen werden konnte. Die radikal subjektive Sicht- und Entscheidungsweise erscheint dem Ungeübten zudem unsicher und unzuverlässig. Tatsächlich ist sie aber mit zunehmender Erfahrung der beste Garant dafür, im Shiatsu das Richtige zu tun.

Für fortgeschrittene StudentInnen und PraktikerInnen kann es auch richtig sein, mit der Beziehung zweier energetischer Organe und ihrer Meridiane zu einander zu arbeiten, wie Masunaga dies mit der Beziehung zwischen Jitsu- und Kyo-Organ vorgeschlagen hat. Dies ist aber nur eine mögliche Form der Arbeit nach Hara- oder Rücken-Diagnose und nicht immer die beste.

Der Fokus entsprechend dem Eindruck aus der Betrachtung des Körpers

Vor der Entscheidung für einen Behandlungsfokus wird der Behandler immer den Körper als Ganzes betrachten, wobei er sowohl auf die physische Erscheinung achten wird als auch auf die des energetischen Raumes. Häufig korrespondiert der Eindruck solcher Betrachtung gut mit den Informationen aus dem Gespräch oder den Ergebnissen der Körper-Diagnose.

Der Eindruck aus der Betrachtung des Körpers kann jedoch auch eine ganz andere Information liefern als das Gespräch oder eine Körperdiagnose und in dieser Weise eine wertvolle weitere Information beisteuern. In einem solchen Fall sich scheinbar widersprechender Informationen muss der Behandler sich entscheiden, welcher dieser drei Informationsquellen er bei der Wahl des Fokus folgen möchte. Sollte er sich für einen Fokus entsprechend dem Eindruck aus der Betrachtung des Körpers entscheiden, so wird er einen Ort als Fokus wählen, der mit dem Anliegen der KlientIn in einem sinnvollen Zusammenhang zu stehen scheint.

Shiatsu mit einem nicht-körperlichen Fokus und Fokusbereich

Der Fokus einer Behandlung muss nicht notwendigerweise im physischen Körper lokalisiert sein; er kann auch in einem immateriellen, nicht-physischen Bereich liegen, etwa in einer Emotion wie Trauer, Angst oder Wut, welche der Behandler im Raum oder auch in einem Körperbereich der KlientIn wahrnimmt. In der Arbeit mit seelischen Themen mag dies beispielsweise ein sinnvoller Fokus sein. Es können auch Eindrücke sein davon, wie ein Mensch mit speziellen Seiten des Lebens umgeht, welche Stärken und Möglichkeiten, aber auch welche Einschränkungen zu bestehen scheinen. Beispiele für einen solchen nicht-physischen Fokus könnten der Umgang mit Belastung und Stress, eine allgemeine seelische und körperliche Anspannung, Erschöpfung oder ähnliches sein.

Voraussetzung für eine sinnvolle Arbeit mit einem solchen immateriellen Fokusbereiches ist es, ihn „deutlich“ wahrzunehmen, zu spüren, und auch während der Behandlung Veränderungen wahrnehmen zu können. Fortgeschrittene Meridianarbeit wird oft „ganz von selber“ zu Shiatsu mit einem solchen, nicht-körperlichen Fokus, wenn der Behandler die Stärken und Schwächen des Klienten in Bezug auf eine zentrale Funktion des betreffenden energetischen Organs wahrnimmt.

Während einer Shiatsu-Ausbildung – bzw. in den ersten Jahren beruflicher Praxis – ist es allerdings sinnvoll, den Fokusbereich eindeutig in einem umschriebenen Bereich im Körper der KlientIn zu finden. Auch für fortgeschrittene Shiatsu-BehandlerInnen wird dies immer eine sehr gute Orientierung darstellen, vor allem wenn ein Klient mit körperlich lokalisierbaren Beschwerden zum Shiatsu kommt.

Freiheit

Die Arbeit mit einem Fokus schränkt die Freiheit der BehandlerIn nicht ein, sie bündelt jedoch deren Aufmerksamkeit und Orientierung. Das führt zu mehr Freiheit in der Behandlung. Mit allem was sinnvoll und bei diesem Klienten in diesem Moment von Interesse zu sein scheint, kann die Behandlerin arbeiten und es in Bezug zum Fokus setzen. Dabei ist es wichtig, zwar konsequent aber dennoch spielerisch leicht mit dem Fokusbereich umzugehen, ihn unterwegs auch loszulassen, sich auf anderes konzentrieren und dann wieder zu ihm zurückzukehren, beispielsweise um zu schauen, welche Veränderungen inzwischen dort eingetreten sind. Ein zu enges Kleben an diesem Bereich würde die Freiheit der Behandlung sehr wohl einengen und mögliche Wirkungen schwächen.

Shiatsu auch ist ein Spiel.