

## Erfahrungen mit Ki

von Wilfried Rappenecker

Ich weiß nicht, was Ki oder Energie ist. Ich bin auch kein Naturwissenschaftler, die Existenz von Energie indirekt in kunstvoll ersonnenen Experimenten nachweist. Wohl aber weiß ich, dass es eine Realität außerhalb oder jenseits unserer physischen Realität gibt. Ich weiß dies durch meine eigenen Erfahrungen im Leben und in meiner Shiatsu-Praxis, Erfahrungen, die keinen anderen Schluss zulassen. Von einigen dieser Erfahrungen will ich hier berichten.

Energetische Wahrnehmung ist etwas sehr alltägliches, jeder kann es und jeder tut es; wahrscheinlich dominiert es unseren Alltag, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Allerdings handelt es sich dabei um eine andere Wahrnehmung als die der fünf Sinne, mit denen wir glauben vertraut zu sein.

Sicherlich sind die 5 Sinne ein Teil der energetischen Wahrnehmung, quasi ein „materieller Anteil“ derselben. Das eigentliche Sinnesorgan für Ki aber ist unser ganzer Körper. Mehr noch: es ist der gesamte Raum unseres energetischen Körpers; ja, letztlich ist es unsere ganze Person mit allen Erfahrungen, die uns das Leben bisher beschert hat. Wir selber im umfassenden Sinne scheinen das Wahrnehmungsorgan für energetische Phänomene zu sein.

Wir nehmen energetisch wahr, indem der energetische Raum unserer ganzen Person mit anderen Räumen oder Feldern in Resonanz tritt.

### Ki hat keine Begrenzungen

Materielle Strukturen haben klare Umrisse und eindeutige Grenzen. Über ein materielles Ding kann ich sagen, wo es ist und wo es nicht ist. In der energetischen Welt ist das nicht so einfach möglich. Ebenso wie sich das Organ energetischer Wahrnehmung nicht einfach und klar anatomisch beschreiben lässt, ist auch allem Energetischen selber eine merkwürdige Unschärfe zu eigen.

Ki scheint keine klaren Grenzen zu haben, vielmehr scheinen energetische Strukturen grundsätzlich mit ihrer Umgebung verbunden zu sein, in sie über zu gehen, eine Einheit mit ihr zu bilden. Das wiederum scheint in der Natur von Ki begründet zu liegen, die man als

mindestens 3-dimensional, als einen schwingenden Raum beschreiben könnte, welcher immer und sofort in Resonanz mit benachbarten schwingenden Räumen tritt. Letztlich scheint in der Tat alles mit allem über Resonanz verbunden zu sein, übrigens auch in der materiellen Welt, die man mit Recht als eine Manifestation der energetischen beschrieben hat.

Wenn dann StudentInnen zum ersten Mal in den Körper „hineinschauen“, ist es für viele kaum zu glauben, dass diese schemenhaften Nebel etwas Reales, geschweige denn etwas Wichtiges oder gar Verlässliches in unserer Arbeit darstellen sollen. Wenn man aber mit dieser Art des „Sehens“ vertrauter wird, ist paradoxerweise in dieser unscharfen Welt eine große Klarheit möglich. Man kann „sehen“, was da ist und wie es sich unter unseren Händen verändert.

Auf dem Weg dahin erlebt man ein weiteres faszinierendes Phänomen: Je dringender es für eine Person ist, diese Muster zu „sehen“, je mehr sie es können will, um so mehr entziehen sie sich der Wahrnehmung. Das gleiche gilt für die Angst, es nicht wahrnehmen zu können. Diesen beiden Zuständen ist gemeinsam, dass sie mit innerer Anspannung, mit Enge in der wahrnehmenden Person einhergehen.

Bei meinem eigenen Unterricht in energetische Wahrnehmung ist es oft aus didaktischen Gründen unerlässlich, dass ich energetische Muster wahrnehme. Da dies dann „sein muss“ entsteht die Versuchung, dies direkt und aktiv zu wollen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das nicht gut geht. Vor allem in den ersten Jahren meiner Unterrichtstätigkeit musste ich stattdessen quasi den „Rückwärtsgang“ einlegen, musste erst bewusst innerlich weit werden und mich klar in meinem Körper spüren. Auch musste ich das Gefühl zulassen, dass es wirklich nicht wichtig ist, ob ich jetzt wahrnehmen kann oder nicht. Erst durch einen solchen Trick wurde die Wahrnehmung möglich - und manchmal ist es noch heute so.

Ich erkläre mir dieses Phänomen so, dass wir Ki als schwingenden Raum grundsätzlich nur über Resonanz direkt erfahren können. Dazu benötigen wir „Weite“ und Entspannung in unserem Körper und in unserem Geist. Jeder innere Zustand, der diese Weite einschränkt (wie z.B. Stress dies tut, ebenso eine übergroße Absicht, Anstrengung oder Angst), wird zu einem Hindernis dabei, in

Resonanz zu treten, sich quasi von den Schwingungen des betrachteten Raumes anstecken zu lassen. Sehr hilfreich ist es in diesem Zusammenhang, wenn die wahrnehmende Person sich selber in ihrem dreidimensionalen Körper spürt, wenn sie darin ruht. Das Ruhen in unserem eigenen Körper-Geist-Raum lässt Weite entstehen und verhindert übergroße Absicht und Stress.

Um Ki konkret zu erfahren, reicht es allerdings nicht aus, entspannt und offen zu sein. Es braucht noch etwas anderes, nämlich Klarheit und Präsenz. Durch eine klare und fokussierte Aufmerksamkeit wird es in Verbindung mit einem gelassenen Zustand innerer Weite möglich, in den wahrgenommenen energetischen Räumen an einem bestimmten Ort zu verweilen. Dies ermöglicht eine differenzierte Wahrnehmung, Reflektion und gezieltes Handeln. Ohne Fokus kann in der Shiatsu-Praxis die Weite leicht bedeutungslos werden, ohne Weite ist der Fokus zu eng und kann nur wenig bewirken.

#### Ki ist nur subjektiv erfahrbar

Da energetische Wahrnehmung nur mit dem ganzen Körper, mit der ganzen eigenen Persönlichkeit möglich ist, wird das was der einzelne Mensch dabei erfährt immer durch seine aktuelle Lebenssituation gebrochen. Seine Persönlichkeit, seine Stärken und Schwächen gehen in die Wahrnehmung mit ein und beeinflussen sie. Darum nehmen zwei verschiedene Menschen niemals genau das gleiche wahr - energetische Wahrnehmung oder Resonanz ist grundsätzlich subjektiv und immer einzigartig. Gleichwohl ist es möglich, über das Wahrgenommene zu kommunizieren, sich auszutauschen und sogar so etwas wie einen gemeinsamen Blick zu entwickeln. Ich habe in meiner Praxis erfahren, dass in der Tiefe bzw. in der Essenz der eigenen subjektiven Wahrnehmung eines Menschen erstaunlich viel Wahrheit über den wahrgenommenen Menschen liegt.

Um Ki wahrzunehmen, ist es nötig, dass Weite und Offenheit im Betrachter vorherrschen. Die Weite rüttelt an Blockaden im Betrachter und kann vorübergehend sogar gesundheitliche Probleme auslösen. Die Öffnung bedeutet auch, dass vieles sichtbar wird, was man vielleicht lieber verborgen halten würde. Man kann sich nicht verstecken. All dies erklärt, warum energetische Wahrnehmung zu Beginn auch

Ängste, Unwohlsein und heftige Abwehr auslösen kann. Manche empfinden es so, dass Mut erforderlich ist, so zu sehen.

Unsere Sprache hält kein Verb dafür bereit, um die Wahrnehmung von Ki zu benennen. Das führt zu vielen Missverständnissen, denn je nachdem, ob ich sage, ich „sehe“ ein energetisches Muster, oder ich „fühle“ es, wird mein Gesprächspartner in völlig unterschiedlichen Räumen seiner eigenen Erfahrung danach suchen, was ich wohl damit meinen könnte. Im Unterricht werden viele StudentInnen versuchen, dieses Etwas auf die gleiche Weise zu sehen oder zu fühlen, wie sie eben sonst Dinge sehen oder fühlen. Wenn sie dann entdecken, worum es eigentlich geht, stellen sie häufig fest, dass es etwas ist, das sie schon gut kennen, wofür ihre Sprache allerdings keinen spezifischen Begriff zur Verfügung stellt.

Da energetische Wahrnehmung eine radikal subjektive Erfahrung darstellt, gleichzeitig unsere Sprache kein Wort dafür anbietet, werden viele dieser Erfahrung unterschiedliche Namen geben. „Sehen“ und „fühlen“ wurden bereits erwähnt; vielleicht bevorzugen einzelne Menschen aber ganz andere Worte, z.B. ahnen, träumen oder spielen.

#### Energetische Wahrnehmung ist oder ist nicht

Es war überraschend für mich, zu entdecken, dass es keinen Weg zur energetischen Wahrnehmung gibt, auf dem man sich dieser quasi langsam annähert. Entweder wir sind in dem Raum, den wir erleben, oder wir sind es nicht. Ob ich etwas in der Welt des Energetischen wahrnehme, ist eine radikale Entscheidung. Ich muss es wollen und mutig mitten hinein gehen. Eine Möglichkeit des langsamen und vorsichtigen Dorthin-Kommens existiert nicht.

Natürlich ist es aber möglich und erforderlich, durch Praxis und Üben immer leichter in den Zustand der Offenheit und Weite zu kommen, wenn man dies wünscht. Hier findet in der Tat eine mehr oder weniger rasche Entwicklung statt. Die Wahrnehmung selber ist jedoch immer eine Entscheidung: „Jetzt oder nie!“

In dem Augenblick der Wahrnehmung selber ist es erforderlich, das Wahrgenommene radikal für wahr zu halten;

stellt man es grundsätzlich in Frage, entzieht es sich der Wahrnehmung. Trotzdem sind Zweifel möglich und eine wache Skepsis ist grundsätzlich erwünscht. Aber nicht in dem Augenblick der Wahrnehmung selber, sondern z.B. hinterher. Energetische Wahrnehmung ist oder ist nicht, es gibt keine Zwischentöne.

### Energetischer Raum ist immer strukturiert

Spürt man in den menschlichen Körper hinein, so wird man feststellen, dass immer Muster zu entdecken sind, Muster, die man z.B. mit den Begriffen von Kyo und Jitsu beschreiben kann. In einem lebenden Organismus wird man niemals einen homogenen oder amorphen Raum antreffen, immer werden Unterschiede zwischen den verschiedenen Bereichen des Raumes wahrzunehmen sein.

Hat ein Mensch in einem Bereich seines Körpers Schmerzen oder andere deutliche Probleme, so wird das Muster nicht selten besonders deutlich und leichter wahrnehmbar sein. Die wahrgenommenen energetischen Strukturen spiegeln immer die aktuelle Situation in diesem Bereich des Körpers (wie auch des ganzen Menschen) wider. Wenn wir mit ihnen arbeiten, d.h. sie im Shiatsu achtsam und klar berühren, so werden immer Veränderungen eintreten, der Mensch selber wird sich darin anders erfahren, und meistens verändern sich in der Folge auch das Problem oder der Schmerz des Menschen.

Ich bin mir nicht ganz sicher, ob energetischer Raum immer und überall strukturiert ist (also auch z.B. in einem Stein oder in einer Wand), sicher ist er das aber in einem lebenden Organismus.

### Energie ist immer einfach und immer nur jetzt

Wenn man eine Zeitlang mit energetischen Strukturen arbeitet, enthüllt sich noch mehr Erstaunliches:

Das Leben eines Menschen kann kompliziert und derart verknotet sein, dass keine Lösung mehr sichtbar ist und Verzweigung sich ausbreitet. Das dieser Situation zugrunde liegende Muster im Körper des Menschen jedoch ist niemals kompliziert. Es gibt auch nichts das hier zu lösen wäre, die Lösung liegt vielmehr darin, in Kontakt mit dieser Realität zu gehen, sie anzuerkennen.

Das ist nicht immer einfach, und das Leiden des Menschen beruht geradezu darauf, dass er sich (unbewusst) weigert, seine Situation so anzunehmen, wie sie ist. Hierbei kann Shiatsu helfen.

Ebenso spiegeln auf eine eindringliche Weise energetische Muster immer nur die augenblickliche Situation eines Menschen wider. Es scheint keine Vergangenheit zu geben, sondern immer nur Gegenwart – Ki ist offensichtlich immer nur jetzt.

Natürlich haben Ereignisse und Erfahrungen der Vergangenheit Einfluss auf unsere heutige Realität. Allerdings nur insofern, als Muster, die unter dem Eindruck der damaligen Ereignisse entstanden sind, heute noch tagtäglich erzeugt und aufrecht erhalten werden (müssen). Dies mag z.B. dann geschehen, wenn zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben eine schmerzhaft Erfahrung nicht ganz zugelassen werden, nicht vollständig stattfinden konnte. Energetische Muster, die sich im Zusammenhang mit einer solchen Erfahrung gebildet haben, können im Menschen abgekapselt werden, so dass er sie nicht bewusst erleben muss.

Diese Isolierung - oder De-Integration - ist nicht etwas, das einem Menschen quasi zustößt, die Abkapselungen führen auch kein vom betroffenen Menschen getrenntes Eigenleben, sie werden vielmehr aktiv immer wieder erzeugt. Insofern sie sich nicht in der Folge des Ereignisses auflösen, ist auch ihre Aufrechterhaltung eine aktive und Kraft konsumierende Leistung der betroffenen Person. Ich habe den Eindruck, dass die Menschen in unserer Kultur den größten Teil ihrer Kraft für die Aufrechterhaltung solcher Unterbrechungen im schwingenden Lebensraum benötigen.

In einem Ki-orientierten Shiatsu erfährt man, dass solche Muster - so lange auch das Ereignis zurück liegen mag, in dessen Folge sie entstanden sind und so schmerzhaft die Erfahrung auch sein mag, die sie widerspiegeln – immer Ausdruck der jetzigen Lebenssituation eines Menschen sind. Sie werden heute erzeugt (bzw. aufrechterhalten) und können sich immer nur heute auflösen.

Wenn diese Einschätzung stimmt, dann ist unser Leben nicht durch frühere Traumata bestimmt. Dann sind wir keineswegs die Opfer früher erlebten Unrechts, sondern wir sind die Akteure unseres Lebens. Wir sind selber verantwortlich dafür, wie wir ein

Ereignis bearbeiten. Wer uns Unrecht tat, hat über den Zeitpunkt des Unrechts hinaus keine Macht über unser weiteres Leben (es sei denn wir räumen ihm/ihr diese Macht ein). Das ist eine Herausforderung, macht aber auch Mut - für uns selber und ebenso auch für die Arbeit mit unseren Klienten.

#### P.S.: Energetische Räume manifestieren sich auf unterschiedlichste Weise

Vier Beispiele:

Ein gutes Beispiel für reine energetische Gebilde sind die Meridiane. Es gibt keine physischen Strukturen, die den Verläufen der Meridiane entsprechen würden, sie sind also kein körperlicher Ausdruck des Lebens. Darum stellen die Linien, die in Meridian-Atlanten oder in Büchern in gleicher Weise wie Muskeln oder Knochen abgebildet sind, in gewisser Weise eine Irreführung dar. Diese Linien existieren nur in Büchern, nicht aber im menschlichen Körper. Was es gibt, sind schwingende Räume, die ihrer energetischen Natur entsprechend keine Begrenzung haben. Die Meridianlinien dienen nur dem Hinweis, dass dort, wo sie im Körper eingezeichnet sind, etwas zu erfahren ist, was einige Menschen als Meridiane interpretiert haben. Erleben aber muss sie jeder Mensch selber, der mit ihnen arbeiten möchte.

Kyo und Jitsu: Wenn in der energetischen Welt alles mit allem verbunden ist, so ist es nicht verwunderlich, dass auch im menschlichen Körper ein lokaler spezifischer Zustand - z.B. ein Kyo oder ein Jitsu - nur entstehen kann, wenn der ganze Körper dies mit trägt. Ein schmerzendes Jitsu kann nur entstehen, wenn mehrere Kyos (und auch Jitsus) in anderen Körperbereichen dies durch ihre Existenz ermöglichen. Jeder Zustand, sei es ein glücklicher, sei es ein unglücklicher ist immer eine Leistung des ganzen Menschen. Und übrigens nicht nur dass: es ist immer eine Leistung auch der Umgebung eines Menschen, mit denen der Einzelne nach den Gesetzen der energetischen Welt über Resonanz verbunden ist. Dies stellt keinen Widerspruch zu freier Willensentscheidung und Verantwortung dar. Man muss sich allerdings dessen bewusst sein, dass jede persönliche Entscheidung auch auf die Umwelt wirkt.

Gedanken und Gefühle haben zwar in unserem physischen Körper eine physio-

logische Entsprechung (z.B. die physiologischen Aktivitäten des Zentralen Nervensystems, Hormonausschüttungen, Veränderungen im Muskeltonus oder Kreislaufreaktionen), in allen Kulturen aber ist man sich darüber im Klaren, dass sie selber keine Materie sind. Daher betrachte ich Gedanken und Gefühle in ihrer Essenz als Energiefelder, als schwingende Räume. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass sich energetische Muster beispielsweise in einem schmerzhaften Bereiches des Körpers durch die Berührung mit Reiner Aufmerksamkeit verändern. Unsere Gegenwart, unsere Gedanken, Wünsche und Gefühle sind schwingende energetische Räume, und es ist nicht verwunderlich, dass andere energetische Räume durch unsere Präsenz beeinflusst werden – und ebenso umgekehrt.

Ein weiterer wichtiger Raum unserer Arbeit ist der, den wir in jeder Behandlung zusammen mit unserem Klienten kreieren. Ich möchte ihn den Therapeutischen Raum nennen. In dieses Energiefeld gehen BehandlerIn und behandelte Person in gleicher Weise mit ihren Persönlichkeiten, ihren Wünschen, Ängsten und Hoffnungen, mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen ein. Nichts kann herausgehalten werden, alles hat seine Wirkung in der therapeutischen Beziehung. Genau dadurch vermag sie so kraftvoll zu werden.

Wilfried Rappenecker 2006