

Das Besondere an Shiatsu - und über Shiatsu als therapeutische Methode

einige Gedanken von Wilfried Rappenecker

Auf dem Europäischen Shiatsu Kongress Kiental wurde im Oktober 2011 in einer offenen Plenumsdiskussion die Frage erörtert, was der Kern, das Herz von Shiatsu sei. Mir persönlich wurde in dieser Diskussion klar, dass was wir als Herz des Shiatsu bezeichnen, was auch unserem Herzen nahe ist, keine Besonderheit des Shiatsu darstellt. Offenheit und Präsenz, mit dem Klienten via Resonanz kommunizieren, über die physische Berührung in Kontakt mit dem ganzen Menschen treten, energetisch wahrnehmen, die viel beschworene „Absichtslosigkeit“, mit dem Klienten unter Wahrung therapeutischer Distanz eine Verbindung eingehen usw. usf., all das kennzeichnet auch andere Arten der Körperarbeit und der körperorientierten Psychotherapie.

Hier findet sich demnach nicht das, was Shiatsu von anderen Methoden unterscheidet. Shiatsu ist in dieser Hinsicht eine Methode neben vielen anderen, die auf offene und in Resonanz gehende Weise therapeutisch mit anderen Menschen arbeiten.

Was aus meiner Sicht Shiatsu von anderen Methoden unterscheidet ist hingegen eine spezifische Technik. **Es ist dies die Technik des entspannten senkrechten Einsinkens und des kurzen oder längeren Verweilens in Tiefenkontakt, des einfach dort Seins.**

Im Folgenden möchte ich diese besondere Technik des Shiatsu *aus meiner Sicht* im Detail beschreiben. Im Anschluss werde ich auf mein Verständnis von Shiatsu als therapeutischer Methode eingehen.

Die besondere Technik, die Shiatsu von anderen Methoden unterscheidet, entwickelt eine eigene und besondere Wirkung. Sie wird in den meisten der gängigen Shiatsu-Spielarten mehr oder weniger ausgesprochen angewandt. Sie kennzeichnet das Meridian-Shiatsu ebenso wie ein meridianfreies Shiatsu.

Jeder der folgenden vier Aspekte wird benötigt, um die spezifische Wirkung dieser Technik voll zu entfalten:

- offen und entspannt sein
- senkrecht zur Körperoberfläche einsinken
- die Tiefe erreichen und
- wirklich dort sein.

Offen und entspannt sein bedeutet, dass der energetische Raum des Behandelnden sich öffnet. Typischerweise zeigt sich das als Erstes in entspannten Schultern und Handgelenken. Im Idealfall bezieht es sich jedoch ebenso auf den Spannungszustand aller anderen Körperbereiche (z.B. Zwerchfell, Solar Plexus, Leisten, Fußgelenke, unterer Rücken etc.) sowie auf die entspannte und offene mentale Ausrichtung (Absichtslosigkeit) der behandelnden Person.

Diese Offenheit ermöglicht es dem energetischen System des Empfängers, sich dem Raum des Gebenden zu öffnen, Resonanz zuzulassen. Wenn dieser Zustand eintritt, zeigt sich das in der Regel durch eine

Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

freiere und deutlich tiefere Atmung des Empfängers. Dieser Zustand wird zumeist als angenehm erlebt; er fördert das Vertrauen des Klienten in die Behandlungssituation, was eine wichtige Voraussetzung für viele der Wirkungen des Shiatsu darstellt. (Dieser Zustand kann auch Ängste auslösen, wenn in dieser Offenheit der Resonanz zuvor vergrabene schmerzhaftes bzw. gefürchtete Gefühle oder Erfahrungen ins Bewusstsein drängen.)

Offen und entspannt zu sein ist wichtig beim Einsinken ebenso wie beim Halten in der Tiefe, wie es unten beschrieben wird („wirklich dort sein“). Es ist darüber hinaus ein Kernaspekt eines guten Shiatsu.

Senkrecht einsinken bedeutet, das was in der Tiefe erreicht wird *direkt* zu berühren. Was zählt ist der direkte Kontakt; alle umliegenden Körperbereiche werden in diesem direkten Kontakt sekundär. Der Empfangende erhält das Gefühl, dass wirklich er und dass wirklich diese eine Stelle gemeint ist. Zusammen mit dem offenen Zustand des Behandlers entsteht das Gefühl, in diesem Augenblick tief berührt zu werden.

Die Wirkung des senkrechten Einsinkens unterscheidet sich *deutlich* von einem Kontakt, der nicht senkrecht ist. Man kann es jederzeit zusammen mit einem anderen Menschen ausprobieren. Es ist dies ein faszinierendes energetisches Phänomen, dessen Ursache ich selber auch nach Jahrzehnten der Shiatsu-Praxis und des Forschens immer noch nicht ganz verstehe.

Zu den größten Herausforderungen für einen Shiatsu Praktizierenden zählt es, physisch tief einzusinken und gleichzeitig offen und entspannt zu sein. Ein nicht geübter Mensch wird sich, sobald er im Körper des Empfängers physisch tief einsinkt, automatisch, quasi reflektorisch in Schultern und Armen (und anderen Körperbereichen) anspannen.

Ein technischer Trick des Shiatsu, um beim Einsinken offen und entspannt bleiben zu können besteht darin, dass man das eigene Körpergewicht beim Einsinken nutzt. Da die Schwerkraft den Körper des Behandlers nach unten zieht, wird es mit dieser Technik möglich, auch ein tiefes Einsinken ohne muskuläre Anstrengung zu bewerkstelligen. Im Allgemeinen wird der hier beschriebene Einsatz des eigenen Körpergewichtes darum als ein zentrales Element des Shiatsu angesehen. Für erfahrene Shiatsu-Praktizierende bietet zusätzlich die *Innere Technik der Ausdehnung* die Möglichkeit, entspannten Kontakt in der Tiefe des Körpers des Empfängers herzustellen, und dies bei Bedarf auch ohne sein Körpergewicht einzusetzen.

Die Tiefe erreichen bedeutet, dass die behandelnde Person so tief einsinkt, bis sie „den Grund des Tsubo“ erreicht hat. Die so erreichte Tiefe ist zum einen ein physisches Phänomen, eben weil eine anatomische Ebene unterhalb der Ebene der Hautoberfläche erreicht wird. Sie ist aber auch ein energetisches Phänomen, insofern als die entspannte und fokussierte Aufmerksamkeit des Behandlers diese Ebene wahrnimmt, in Resonanz mit ihr tritt, und ihr erst dadurch in der Behandlung Bedeutung verleiht.

Ich nenne diese Ebene gerne die *Kommunizierende Ebene*, weil hier die Kommunikation der energetischen Körperbereiche und Lebensaspekte des Menschen direkter, unmittelbarer abzulaufen scheint. Ich verstehe ihr Wesen so, dass die oberflächlichen und tiefen Aspekte im Leben des Menschen sich auch im Körper als oberflächlichere und tiefere Schichten repräsentieren. Im Alltagsleben sind die oberflächlichen Lebensphänomene durch viel Bewegung und Unruhe gekennzeichnet, vorwiegend auf einer gedanklichen und emotionalen Ebene, wie es sich beispielsweise in Menschen zeitigt, die unter großem Stress leiden. Die tieferen Aspekte zeichnen sich hingegen durch mehr Ruhe, Kontinuität und

Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

Stabilität aus; es geht hier um „das Eigentliche“. In diesem Sinne begegnet mir in der *Kommunizierenden Ebene* unterhalb der Körperoberfläche der „eigentliche Mensch“ jenseits seiner oberflächlichen Wünsche, Ängste und Sehnsüchte. In gewisser Weise ist die Kommunizierende Ebene eine zweite, tiefer gelegene Oberfläche des Menschen. Im Shiatsu mit dem „eigentlichen Menschen“ zu arbeiten ist wirksamer und auch interessanter als an der Oberfläche zu bleiben.

Wirklich dort sein bedeutet, die erreichte Tiefe für einen kürzeren oder längeren Augenblick bzw. Zeitraum entspannt und fokussiert zu halten. Idealerweise wird die BehandlerIn in dieser Augenblick nichts anderes tun wollen als einfach nur hier zu sein und in der Berührung den anderen Menschen zu erfahren. Vielleicht wird sie *Innere Techniken* einsetzen oder seine fokussierte und weite Aufmerksamkeit in anderer Weise als Instrument seiner Behandlung verwenden.

Um ganz „dort“ zu sein ist es erforderlich, dass man spürt, was dort berührt und gehalten wird – sei es ein Körpergewebe wie der Teil eines Muskelstranges, einer Sehne, eines Knochens oder ähnliches, oder sei es z.B. die Leere eines Kyo. Es wird nötig, dass die behandelnde Person sich entscheidet, hier und nicht woanders zu berühren und zu verweilen. Häufig wird es möglich, durch subtiles Verändern der berührten Stelle in der Tiefe bzw. durch feines Verändern des Berührungswinkels den besten Kontakt zu finden. Sich für diesen besten Kontakt zu entscheiden lässt die Aufmerksamkeit wirklich dort in der Tiefe sein.

Diese hier ausführlich beschriebene Technik des entspannt und offen senkrecht Einsinkens und des die Tiefe Haltens ist für mein Verständnis in der Tat etwas, das Shiatsu von anderen Arten der Körperarbeit unterscheidet. Diese Technik richtig einzusetzen erfahre ich selber als ein lebenslanges geduldiges Training ähnlich dem Training des Qi Gong.

Und es ist viel mehr als eine Technik. Wenn es gelingt, im Shiatsu Positionen zu finden, die es erlauben, entspannt und gelassen einzusinken und die Tiefe zu halten, dann bildet die behandelnde Person einen weiten Raum, welcher es dem Klienten erlaubt, selber weit zu werden. Dieses Weit Werden lässt ihn seine Blockaden und Probleme deutlicher wahrnehmen, jedoch mit weniger Angst und Abwehr als außerhalb der Behandlung. Häufig lassen die Phasen des Erlebens der eigenen Freiheit und Weite oberflächliche Blockaden sich spontan auflösen. Tiefere Themen können in der Weite und Entspannung anders erfahren, angeschaut und angenommen und schließlich wenn möglich weiter bearbeitet werden als in der Enge der Abwehr. Dabei geht jeder Klient einen eigenen Weg. Diesen mit ihm zusammen zu finden, ist eine Kunst des Shiatsu.

An dieser Stelle haben wir das Einzigartige des Shiatsu wieder verlassen. Den Klienten wahrzunehmen und diesen Weg mit ihm zu finden teilt Shiatsu mit anderen Methoden der Körpertherapie und der Psychotherapie.

Ich selber habe Shiatsu schon früh als etwas der Psychotherapie Verwandtes erfahren und verstanden. Wir beeinflussen das Energie-Feld des Empfängers im Sinne von mehr Weite, Fluss und Freiheit. Das zentrale Instrument in dieser Arbeit stellt im Shiatsu die Berührung dar, wie sie beispielhaft oben beschrieben wurde. Daneben sind Worte häufig ebenfalls wichtig, um dem Klienten verstehbar zu machen, was da geschieht, und um neue Wege zu neuen Lösungen anzubieten.

Auch viele Arten der Psychotherapie ermöglichen dem Klienten mehr Weite und Freiheit. Das Instrument, welches dabei im Vordergrund steht, ist das Wort, die verbale Interaktion. Mit Worten

Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

können Blockaden berührt werden. Wird eine relevante Blockade berührt, löst sie sich oder wird sie anders erfahren als bisher, so wird dies im *therapeutischen Raum* für einen Psychotherapeuten ebenso spürbar wie für einen Shiatsu-Therapeuten.

Shiatsu ist aus meiner Sicht keine kurative therapeutische Methode, auch wenn es immer wieder vorkommt, dass sich selbst lang andauernde Probleme nach einer oder nach wenigen Behandlungen auflösen. Shiatsu ist vielmehr eine Methode, die den Klienten auf offene und annehmende Weise sich selbst erfahren lässt und in diesem Sinne mit sich selber konfrontiert. Es ist eine Methode, die ihm helfen kann, seine eigenen Prozesse zu erkennen und sich selber anzunehmen. Shiatsu-Therapeuten begleiten den Klienten in diesen Prozessen ein Stück des Weges. Sie erklären, geben Hilfestellung und andere Hinweise mit den Händen, oft aber auch mit Worten. Welcher Art sein Weg sein wird, entscheidet der Klient selber.

Darum entspricht es meiner Ansicht nach dem Wesen von Shiatsu, wenn wir diese Arbeit als *Prozessbegleitung* charakterisieren und so in der Öffentlichkeit darstellen. *Prozessbegleitung* beschreibt unser Tun besser und in Abgrenzung von Shiatsu-Behandlung mit dem Ziel der Befreiung von Symptomen. *Prozessbegleitung* lässt den Weg offen, welchen der Klient in seiner Verantwortung für sich selber nehmen wird – für einige wird dies tatsächlich die Befreiung von Beschwerden sein, für andere ein tieferer psychischer Prozess ähnlich wie in einer Krisensituation oder in einer Psychotherapie, für wieder andere kann dies v.a. eine spirituelle Erfahrung sein.

Über die therapeutische Arbeit als Prozessbegleitung hinaus gibt es viele andere Anwendungsmöglichkeiten für die Kunst der Berührung, welche Shiatsu darstellt. Das Programm der GSD hat solche Anwendungsfelder beispielhaft beschrieben.

Wilfried Rappenecker
Im Januar 2013