

Wie wirkt Shiatsu?

Von den Wirkprinzipien des Shiatsu

von Wilfried Rappenecker

Shiatsu als Prozessbegleitung

Als ich Shiatsu kennen lernte, ging ich in den ersten Jahren davon aus, dass Shiatsu nach den Prinzipien der TCM wirke. In einer entsprechend dem Ergebnis der Hara-Diagnose durchgeführten Meridianbehandlung würde das Ungleichgewicht von Yin und Yang resp. Kyo und Jitsu vermindert und dadurch die Gesundheit gefördert, Beschwerden würden in der Folge abnehmen oder verschwinden. Was da in und nach einer Behandlung wirklich geschah, verstand ich jedoch nicht. Ich vertraute darauf, dass es schon wirken werde.

Erst mit den Jahren begriff ich, dass Shiatsu keine Methode ist, die als Regelwirkung Unwohlsein und Beschwerden direkt beseitigt. Shiatsu korrigiert keine Fehler, Shiatsu repariert nicht. Unsere Arbeit wirkt nach meinem Dafürhalten vielmehr mittels eines völlig anderen Prinzips, welches gleichwohl in jeder therapeutischen Arbeit von großer Bedeutung ist: Shiatsu hat das Potential, die Freiheit im Körper und Leben eines Menschen zu erhöhen, neue und andere Wege zu gehen, so dass bestehende Leidenszustände, Probleme und Schmerzen tendenziell überflüssig werden, dadurch abnehmen bzw. sogar verschwinden können.

Homöostase

Selbstregulation

Durch Ansprechen von Kyo und Jitsu-Mustern mehr Freiheit zur Selbstregulation

Wir können einen anderen Menschen nicht heilen. Niemand kann das, auch nicht die Schulmedizin. Jegliche Medizin wirkt, indem sie die inneren und äußeren Rahmenbedingungen für eine Heilung verbessert. Denn immer hängt eine Heilung davon ab, in welchem Maße der betroffene Mensch selber in der Lage ist, sich und seinen Körper zu regulieren und zu einer Heilung zu führen. Das ist es, was Shiatsu bewirken kann: Shiatsu fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation, eine Grundvoraussetzung für Heilung.

In diesem Sinne begleitet Shiatsu den Prozess eines Menschen ein Stück seines Lebensweges und unterstützt ihn dabei, neue Lösungen zu finden. Shiatsu ist Prozessbegleitung. Hierin ähnelt Shiatsu einer Vielzahl psychotherapeutischer Methoden. Ähnlich einer Psychotherapie können wir auch in der Körpertherapie nicht heilen und keine Heilung versprechen. Wir wissen nicht, wie das Ergebnis einer Behandlung bzw. einer Behandlungsserie genau aussehen wird. Mitunter kommen diese ausgesprochen überraschend daher, und manchmal zeigt es sich, dass andere Aspekte wichtiger sind als das erhoffte Verschwinden von Beschwerden. Und: die aktive Mitarbeit der KlientIn ist von großer Bedeutung; ohne die eigene Initiative wird sich mitunter gar nicht viel verändern.

Wie aber wirkt Shiatsu bzw. was sind seine wichtigsten Wirkmechanismen? Als ich 2007 den DozentInnen des 2. Europäischen Shiatsu Kongresses die Frage stellte, ob es neben der

spezifischen Arbeit nach Kyo-Jitsu-Befund noch weitere *unspezifische* Wirkungen des Shiatsu gäbe, haben so glaube ich die meisten diese Frage nicht verstanden. Es herrschte generell noch jenes Denken vor, welchem ich selber zu Beginn meiner Shiatsu-Zeit folgte: der Ausgleich von Kyo und Jitsu bringe die Heilung. Seither jedoch hat sich Shiatsu in Europa deutlich weiter entwickelt. Immer weniger wird die heilende Wirkung von Shiatsu im Sinne einer aktiven Beseitigung von Ungleichgewichten verstanden. Die Wirkmechanismen sind komplexer.

Wie oben angesprochen verstehe ich heute die Grundlage der Shiatsu-Wirkung als ein Mehr an Freiheit, das KlientInnen - durch uns begleitet – in ihrem Körper und in ihrem Leben finden. Verschiedene kraftvolle Faktoren bereiten diesem Mehr an Freiheit den Weg.

Von diesen Faktoren möchte ich in diesem Artikel schreiben:

1. Der Resonanzraum
2. Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus
3. Die spezifische Arbeit mit den energetischen und physischen Mustern und Strukturen des Körpers
4. Das begleitende Gespräch

1. Die Wirkung des Resonanzraumes

Dies ist vielleicht der wichtigste Wirkfaktor in unserer Arbeit.

Alle lebenden Wesen sind resonanzfähig, alle Körper sind Resonanzräume. Wenn zwei resonanzfähige Wesen zusammen kommen, bilden sie automatisch einen gemeinsamen Resonanzraum, in welchem sie sich gegenseitig erfahren, beeinflussen und mehr oder weniger verstehen, vielfach unbewusst. Diese Dynamik wirkt auch in der therapeutischen Praxis: KlientIn und TherapeutIn kreieren einen gemeinsamen *Therapeutischen Raum*, in dem sich zu einem großen Teil die Wirkungen der Behandlung entwickeln.

Die Beeinflussung durch andere Resonanzfelder erfahren wir alle auch in unserem Alltag: wenn wir einer entspannten Person begegnen, fällt es uns leichter, unsere Anspannung loszulassen und gleichfalls zu entspannen – insofern wir Interesse daran haben. Das gleiche geschieht umgekehrt, wenn eine gestresste und angespannte Person den Raum betritt; dann nehmen tendenziell Stress und Anspannung der anderen Menschen zu. Im Shiatsu erleben wir dieses Phänomen beispielsweise dann, wenn die behandelte Person in eine tiefe Entspannung gleitet: dann fällt die Shiatsu-Arbeit leichter, macht mehr Freude, es fließt mitunter wie von selber. Umgekehrt nimmt reflektorisch im Körper der TherapeutIn die Spannung zu, sobald sie beispielsweise ein deutliches Jitsu berührt oder die Spannung des Klienten zunimmt. Shiatsu-PraktikerInnen müssen oftmals richtig gehend lernen, diesen Reflex umzukehren und bei Kontakt mit Anspannung selber zu entspannen, weich und weit zu werden, was in der Begegnung mit Jitsu erfolgsversprechender ist.

Das was hier im gemeinsamen Resonanzraum geschieht, erleichtert es beispielsweise der behandelten Person, sich in diesen Raum hinein zu entspannen und zu vertrauen. Es ist Aufgabe

der TherapeutIn, die Entspannung im Raum durch ihre eigene entspannte Berührung quasi vorzuschlagen oder anzustoßen. Die Entspannung der KlientIn wird - wie wir in den folgenden Kapiteln sehen werden - noch durch andere Faktoren induziert. Wenn diese wirken, kann die zunehmende Entspannung auf Seiten der behandelten Person auch umgekehrt die Entspannung der behandelnden Person fördern. Die Resonanzräume beider beteiligten Menschen beeinflussen sich gegenseitig.

Im therapeutischen Raum ist allerdings nicht nur eine zunehmende Entspannung, sondern auch eine zunehmende Anspannung möglich. Dies kann unsere Arbeit deutlich erschweren. Es ist wichtig, dass die PraktikerIn solche Veränderung bemerkt, beispielsweise indem sie zunehmenden Stress und Anspannung bei sich selber wahrnimmt und sich fragt, warum dies jetzt geschieht. So mag die Arbeit sie in Kontakt mit einem schwierigen / schmerzhaften seelischen Thema im Leben der KlientIn geführt haben, was zu einer zunehmenden Spannung in Körper und Psyche der KlientIn führt. Wenn die Praktikerin versteht, dass die eigene Anspannung möglicherweise durch die Spannung der Klientin ausgelöst wurde, kann sie bei sich selber gegensteuern und entspannen und dadurch und ggf. durch Ansprache oder die Art der Berührung die KlientIn in einer schwierigen Situation unterstützen.

Es wird verstehbar, wie wichtig in der therapeutischen Situation eine achtsame und entspannte Präsenz der behandelnden Person ist. Die Wahrnehmung der eigenen Situation wie auch die der KlientIn läuft dabei nur zu einem Teil über die 5 klassischen Sinne, deren Bedeutung keineswegs infrage gestellt werden soll. Der Resonanzraum bietet jedoch noch einen weiteren Sinn: Wahrnehmung bzw. Erleben über Resonanz.

Wahrnehmung und Erleben im Resonanzraum

Ein Großteil der Wahrnehmung anderer Menschen geschieht auch in unserem Alltag auf dem Wege der Resonanz. Wenn ein gestresster Mensch den Raum betritt, nehmen wir seinen Zustand nicht nur über Haltung, Gestik und Mimik wahr, sondern können diese auch direkt spüren, insofern wir offen dafür sind.

Erfahrene Shiatsu-PraktikerInnen wundern sich nicht über die Vielzahl an Eindrücken, Empfindungen und Informationen von dem anderen Menschen, die sie während der Behandlung erreichen. Was im Shiatsu häufig als „energetische Wahrnehmung“ oder „Intuition“ bezeichnet wird, sind meiner Ansicht nach Informationen, welche sich besonders deutlich zeigen, wenn wir im Resonanzraum mit dem anderen Menschen verbunden sind.

Diese Eindrücke und Empfindungen sind einfach da, plötzlich wissen resp. ahnen wir etwas. Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, dass wir die Informationen im Resonanzraum im ersten Augenblick als ein Gefühl, eine Empfindung erleben. Erst in einem zweiten Schritt interpretieren wir diese Empfindungen und geben ihnen vielleicht einen Namen.

Eine solche Wahrnehmung ist essentiell subjektiv. Wir erhalten kein objektives Wissen über den anderen Menschen. Wir erleben ihn, und was wir erleben, ist durch die Stärken ebenso aber auch durch die potentielle Fehlerhaftigkeit des Subjektiven ausgezeichnet. Entsprechend achtsam müssen wir mit diesen Informationen umgehen und sie mit unserem anderen Wissen

über diesen Menschen abgleichen. Was zu Beginn einer Shiatsu-Tätigkeit eher zufällig und oft überraschend geschieht, kann mit zunehmender Erfahrung zu einer wesentlichen Informationsquelle werden, die wir systematisch nutzen können.

Im gemeinsamen Resonanzraum findet die wichtige *nicht-körperliche Begegnung* statt, hier erlebt der Klient die Präsenz der TherapeutIn und erfährt beispielsweise Sicherheit, Vertrauen oder auch Trost. Auf diesem Wege ermöglicht das entspannte Verbunden-Sein im therapeutischen Raum die Tiefenentspannung auf Seiten des Klienten und erlaubt eine unterschiedlich stark ausgeprägte Öffnung seines Resonanzraumes. Bildhaft gesprochen öffnen sich Türen und werden Trennwände durchlässiger, und der Klient begegnet sich selbst. All das wirkt befreiend, kann aber auch schwierig und schmerzhaft sein. Das zu Beginn des Artikels angesprochene Mehr an Freiheit zur Selbstregulation entsteht und beginnt zu wirken.

Weitere Informationen zum Thema Resonanz im Shiatsu finden sich in meinem kurzen Artikel „Resonanz“.

Bedeutung der Resonanzfähigkeit der TherapeutIn

Wegen der sich im Resonanzraum entfaltenden Möglichkeiten ist auf Seiten der TherapeutIn im Shiatsu ein zunehmendes Vertraut-Werden mit dem eigenen Körper und der eigenen Resonanzfähigkeit sehr wichtig. Dies kann durch die Shiatsu-Praxis selber, wesentlich aber auch durch Übungssysteme wie Yoga oder Qi Gong gefördert werden. Auch in der Praxis der Meditation können wir lernen, uns im eigenen Körperraum zu erfahren und anzunehmen.

In der Shiatsu-Praxis gewinnt die Position und Ausrichtung der BehandlerIn eine überragende Bedeutung. Eine Position, welche die entspannte Aufrichtung und Ausrichtung ihres Körperraumes und damit die Präsenz im eigenen Resonanzraum erleichtert, ist eine gute Behandlungsposition; Positionen, die das nicht fördern, sind grundsätzlich ungünstig. In meinem Artikel „Die Innere Technik der Aufrichtung und Ausdehnung“ habe ich dies ausführlicher beschrieben.

Je vertrauter wir mit unserer inneren Öffnung und Aufrichtung werden, um so mehr begegnen wir unseren eigenen Themen – den schönen ebenso wie den unangenehmen und schwierigen. Letztere können unaufgelöste und unbewusste seelisch-körperliche Komplexe sein, die erkannt und angenommen werden wollen. Unerkannt können sie zu ernsthaften Hindernissen werden und die eigene Resonanzfähigkeit erheblich einschränken. Dies gilt auch für den Leistungsdruck, in der Behandlung erfolgreich sein zu müssen. Professionelle Shiatsu-Praxis bedeutet, sich solchen eigenen Themen zu öffnen und damit auseinanderzusetzen.

Wenn wir auf diesem Weg beharrlich an unserer eigenen Resonanzfähigkeit arbeiten, stellt sich früher oder später ein angenehmes Gefühl der entspannten Präsenz in uns selber ein. Auch Haltungen gegenüber den Anforderungen des Lebens entspannen und ändern sich. Erfahrene Shiatsu-PraktikerInnen kennen und schätzen diese Veränderungen, die es ermöglichen, dem Klienten den eigenen offenen Resonanzraum anzubieten, so dass dieser leichter in den Zustand der verstärkten Resonanz treten kann. Auch in kritischen Behandlungssituationen sind TherapeutInnen dann in der Lage, den eigenen Resonanzraum für den Klienten offen zu halten

und verfügen über ein effektives Instrument, um die Wirkung ihrer Arbeit zu fördern und zu sichern.

2. Die Bedeutung von direktem Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus

Ebenfalls wichtig für die Wirkung unserer Arbeit ist die Arbeit im Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus. Physisch tiefes Einsinken und kurzes oder längeres entspanntes Verweilen in der Tiefe stellt eine dem Shiatsu eigene Technik dar.

Unser Körper hat zwei Oberflächen: die physische Oberfläche, die durch die Haut dargestellt wird, und eine tiefere Oberfläche, die wir erreichen, wenn wir durch Bindegewebe und Faszien gesunken und auf festerem Grund angekommen sind, sozusagen „am Boden des Tsubo“.

Die obere Oberfläche grenzt uns physisch von der Umgebung ab, während die tiefere Oberfläche das Tor zu unserem eigenen tieferen Raum darstellt. Die tiefere Oberfläche bezeichne ich gerne als „Kommunizierende Ebene“, weil die Verbindungen in andere tiefe Körperbereiche leichter stattzufinden scheinen, wenn ich in der Behandlung in Kontakt mit ihr bin.

Im Stress des Alltags befinden wir Menschen uns mit unserer Aufmerksamkeit tendenziell im Bereich der äußeren Oberfläche, mit unseren Gedanken, Befürchtungen und Wünschen häufig sogar im Raum jenseits unseres Körpers. Oft sind wir darin gefangen, haben uns dort verhakt. Unsere emotionalen und mentalen Konstruktionen haben sich in einer Weise verknotet, dass wir sie ggf. nicht mehr lösen können und nicht mehr sehen, was wir wirklich brauchen. In einem solchen Zustand ist es schwierig, Lösungen für bestehende Probleme zu finden. Es ist der Zustand, in welchem viele unserer Klienten unsere Praxis aufsuchen.

In der Entspannung der Behandlung kommen unsere Klienten wieder mehr bei sich und in ihrem Körper an. Neben der oben beschriebenen Wirkung des Resonanzraumes wird dies vor allem durch den für Shiatsu typischen entspannten Tiefenkontakt gefördert. Berührt der Therapeut die Tiefe des Körpers der KlientIn, so folgt früher oder später die Aufmerksamkeit der Empfängerin der Berührung in diese Tiefe. Jede Berührung durch den Therapeuten führt dann Empfinden und Bewusstsein der KlientIn heraus aus dem stress-geprägten Raum jenseits der Oberfläche des Körpers und hinein in die überwiegend angenehme und ruhige Erfahrung des eigenen Körperraumes.

Tiefenrhythmus bedeutet, dass sich ein Tiefenkontakt an den anderen reiht, ohne dass die Aufmerksamkeit des Therapeuten sich aus der Tiefe entfernt, auch wenn der Körperkontakt vorübergehend gelöst werden muss, um physisch zum nächsten Punkt zu gelangen. Diese kontinuierliche Präsenz der Aufmerksamkeit der Behandlerin auf der tiefen Ebene führt die KlientIn noch zuverlässiger in die Erfahrung der Tiefe des eigenen Körpers.

An diesem Punkt lässt sich ein interessantes Phänomen beobachten: der ganze Stress „da draußen“, all der Druck, all die Ängste, Wünsche, Anstrengungen und Vermeidungen sind

unverändert da. Sie erscheinen in diesem Moment jedoch nicht mehr so wichtig zu sein, haben einen Teil ihrer Macht über Denken und Empfinden des Menschen verloren. Statt dessen erfährt er sich in seinem Körperraum bewusster und gelöster, eine Erfahrung, die selbst wenn mit Schmerzen verbunden überwiegend angenehm ist (hier gibt es Ausnahmen). Der Körper entspannt – oft auf eine tiefe Weise, wie er es seit Jahren oder gar Jahrzehnten nicht mehr erlebt hat. Vertrauen in die Situation und den eigenen Körper können wachsen; das Leben wird lebenswert, wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Das macht es leichter, sich und die eigene Situation anzunehmen, oft eine Voraussetzung für positive Veränderungen. Die Welt wird übersichtlicher, Lösungen sind leichter zu finden oder kommen scheinbar wie von selbst.

Eine solche Entspannung ist vielleicht in der ersten Behandlung noch nicht wirklich tief möglich. Jedoch lernen Körper und Seele des Menschen im Laufe einer Behandlungsserie zunehmend, zu vertrauen, sich Schritt für Schritt zu öffnen und immer tiefer zu entspannen. Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, gilt das auch für Menschen unter einer posttraumatischen Belastung, die möglicherweise eine tiefere Entspannung als Bedrohung ihres instabilen Gleichgewichts erleben. Später jedoch können sie die Sicherheit ihres eigenen Raumes als verlässliche Größe erfahren.

Tiefenkontakt hat eine sehr physische und eine sehr energetische Dimension.

Damit der Tiefenkontakt im Shiatsu diese Entwicklung unterstützen kann, ist es wichtig, dass er achtsam geschieht. Von Bedeutung ist jetzt, dass der Behandler spürt, was er in der Tiefe berührt, und sich dann entscheidet, genau hier in dieser Tiefe für einen Augenblick zu verweilen. Erleichtert wird die Entscheidung durch die bewusste Wahrnehmung der Qualität des berührten Gewebes wie auch der energetischen Beschaffenheit (Kyo und Jitsu) des Raumes an dieser Stelle.

In dieser Weise sollte der bloße physische Kontakt um die aufmerksame Präsenz der behandelnden Person in der Tiefe erweitert werden. Die energetische Dimension wird durch die Durchlässigkeit in Schultern und Armen des Therapeuten sowie potentiell in dessen ganzen Körper entscheidend verstärkt. (Siehe meine Ausführungen zu Präsenz und Resonanzfähigkeit weiter oben.) Dies geschieht unabhängig davon, ob mit sehr leichtem oder mit stärkerem Druck berührt wird

Wird die Oberfläche des Körpers nur leicht berührt, so ist eine solche Durchlässigkeit mit ein wenig Übung relativ einfach zu erreichen. In vielen Spielarten der Körpertherapie, beispielsweise in der Craniosacralen Osteopathie, wird das so eingesetzt. Neben dem wertvollen leichten Kontakt an der Oberfläche bietet Shiatsu jedoch auch die Möglichkeit, physisch tief zu berühren, und dies bei Bedarf auch mit größerem physischen Druck. In der Tat ist der Tiefenkontakt in Verbindung mit physischem Druck und einem offenen und durchlässigen Körper des Therapeuten eine spezifische Shiatsu-Technik. Sie stellt ein wertvolles Potential in der Berührung des Shiatsu dar, und unterscheidet Shiatsu von anderen Therapieformen.

Gleichzeitig ist es eine der großen Herausforderung der Shiatsu-Praxis, zu lernen, Tiefe, Druck und Durchlässigkeit gleichzeitig zu halten, eine Fähigkeit, die in beharrlichem Training immer

weiter entwickelt werden sollte. Gelingt dies, so wird klar, dass Tiefe und Druck im Kontakt zwei unterschiedliche Größen darstellen:

Häufig erreichen Shiatsu Praktizierende die erwünschte Tiefe vor allem durch Druck, den sie beispielsweise durch Einsatz ihres Körpergewichtes erzeugen. Reflektorisch verdichten sich dabei meist Schultern und Arme; der Solar Plexus und andere Bereiche des Körpers spannen sich an.

Es ist jedoch auch möglich, entspannt und ohne großen Druck physisch tief zu berühren; möglich wird dies durch die klare Ausrichtung und leichte Ausdehnung der Schultern und der Arme des Therapeuten. Zusätzlich kann dann bei Bedarf auch Druck aufgebaut werden, vor allem durch Ausdehnung, ggf. auch durch Einsatz des Körpergewichtes.

(Druck wird beispielsweise wichtig, wenn einem großen Druck im Inneren des Körpers der empfangenden Person begegnet werden soll. In dem wir einem großen inneren Druck mit einem ebenso großen Druck von außen quasi auf Augenhöhe begegnen, wird der innere Druck neutralisiert, was als sehr entlastend und befreiend erlebt werden kann.)

Gelingt es, in der hier beschriebenen Weise in den Tiefenkontakt zu gehen und diesen zu halten, so unterstützt das wirksam die essentiellen positiven Wirkungen von Shiatsu.

Shiatsu-Berührung ist direkt

Ein wichtiger Aspekt von Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus besteht darin, das berührte Gewebe in der Tiefe direkt zu berühren, das heißt, sich ihm beim Einsinken auf direktem Wege zu nähern (als wolle man es durchdringen), dann jedoch lediglich leicht oder mit abgestimmtem Druck zu berühren. Meistens – das gilt jedoch nicht immer - erfolgt solch eine direkte Berührung senkrecht zur Körperoberfläche an dieser Stelle.

Keinesfalls sollte die Berührung wie in der klassischen Massage auf indirektem Wege über Schleifen oder ähnlichem erfolgen. Auch sollte man nach erfolgtem Kontakt nicht seitwärts rutschen oder tangential vorbeigleiten. Das würde die Information für den empfangenden Körper unklar machen. Kein Herumspielen, kein „um den heißen Brei herum schleichen“, sondern direkter, offener und ehrlicher Kontakt, physisch und mit fokussierter Aufmerksamkeit.

Ein solchermaßen direkter Kontakt fordert den Empfänger auf, sich mit der Erfahrung dieser Berührung auseinanderzusetzen. Das mag manchmal eine Herausforderung sein, wird jedoch in aller Regel als positiv erlebt, wenn die Berührung nach den Regeln des Shiatsu erfolgt, d.h. mit entspannter Weite und Offenheit der BehandlerIn. Die so berührte Person fühlt sich gesehen und gemeint (direkt angesprochen).

Natürlich gibt es Ausnahmen von dieser Regel des direkten Kontaktes, vor allem, wenn die Berührung - beispielsweise bei traumatisierten Menschen - als bedrohlich erlebt wird oder wenn sie zu schmerzhaft wird. In solchen Fällen kann die Berührung in Rücksprache mit diesem Menschen der Situation angepasst werden.

Der direkte Kontakt ist eine Kunst. Er trägt wesentlich zur Wirkung von Shiatsu bei.

3. Die spezifische und fokussierte Arbeit mit den physischen und energetischen Mustern eines Menschen

Hier kommen wir zu dem Aspekt unserer Arbeit, der häufig als der wichtigste für die positive Wirkung von Shiatsu angesehen wird. Auch wenn ich glaube, dass seine Bedeutung überschätzt wird, halte ich die direkte Arbeit mit den physischen und energetischen Mustern und Strukturen eines Menschen dennoch aus unterschiedlichen Gründen für sehr bedeutsam.

Körper und Seele des Menschen spiegeln sich auf vielfältige Weise gegenseitig wider. Seelische Zustände und Erfahrungen finden immer ihren Ausdruck auch im physischen Körper, körperliche Zustände und Erfahrungen haben sichtbare Auswirkungen auf die seelische Situation. Beide Aspekte des Lebens werden von dem energetischen Körper zusammen und in Einklang miteinander gehalten.

Wir werden bereits mit deutlichen körperlichen und seelischen Persönlichkeitszügen geboren. Diese Muster entfalten und verändern sich im Verlauf des Lebens weiter unter dem Einfluss der Erfahrungen in der Kindheit (Elternhaus, Schule etc.), Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, gesellschaftliches Umfeld und allen weiteren Lebenserfahrungen. Da der Mensch positive und angenehme Erfahrungen sucht und unangenehme und schmerzhaft zu vermeiden sucht, entwickelt er - überwiegend im Einklang mit geltenden gesellschaftlichen Normen - vielfältige Vorgehensweisen, um negative Erfahrungen zu vermeiden bzw. aus dem Bewusstsein auszublenden und angenehme zu erreichen.

Diese Techniken prägen die Persönlichkeit eines Menschen und manifestieren sich auch in der Struktur und Organisation seines Körpers sowie im emotionalen Sein. In Zeiten besonderer Belastung stellen sie zunächst einmal eine wichtige Ressource dar für die Bewältigung krisenhafter Situationen und werden darum zuerst aktiviert.

Da solche seelischen und körperlichen Muster jedoch von Natur aus träge sind und sich nur langsam verändern (und dies nur, wenn es einen zwingenden Grund dafür gibt), haben sie die Tendenz, den Menschen zu binden und seine Freiheit einzuschränken, kreativ neue Wege und Lösungen zu finden. Dann erweisen sie sich oftmals eher als ein Hindernis denn als Unterstützung in der Bewältigung der aktuellen Situation.

Der Mensch entwickelt sich immer weiter; darum werden Sicht- und Verhaltensweisen, die gestern zur Bewältigung einer Krise beitrugen, in 10 Jahren oftmals nicht mehr hilfreich sein. Sie können Lösungen sogar verhindern.

Shiatsu kann dabei helfen, die alten Strukturen auf körperlicher und energetischer Ebene durchlässig werden zu lassen, Blockaden zu lösen, und dass die Türen zu neuen Wegen sich öffnen. Unter Shiatsu verändert sich die Weise, wie der Körper sich physisch und energetisch

organisiert. Unterschiedliche Vorgehensweise im Shiatsu bieten dabei unterschiedliche Möglichkeiten.

Unterschiedliche Vorgehensweise im Shiatsu

Im *Zen-Shiatsu* liegt der Schwerpunkt auf der Arbeit mit solchen energetischen Organen und deren Meridianen, die ein beispielsweise in der Hara-Diagnose festgestelltes energetisches Ungleichgewicht repräsentieren. Durch die Meridianarbeit werden extreme Pole dieses Ungleichgewichts angesprochen, so dass sie sich tendenziell annähern und ausgleichen können und in der Bewältigung der aktuellen Krise weniger Hindernis sind.

Meridianarbeit ist Energiearbeit und – weil Energie immer Raum ist - auch Arbeit im energetischen Raum. Der einzelne Meridian-Raum spiegelt jeweils eine Seite der Persönlichkeit und des Körpers der KlientIn wider. Das feine differenzierte Eingehen auf Besonderheiten im Meridianraum (ebenso wie im ‚Zuhause‘ des jeweiligen energetischen Organs) kennzeichnet Meridianarbeit. Hier werden nicht nur Kyo und Jitsu ausgeglichen. Wichtiger erscheint mir die Begegnung mit dem anderen Menschen, ihn im Meridian zu erfahren.

In einem *meridianfreien Shiatsu* orientiert sich die TherapeutIn primär an den körperlichen und energetischen Mustern im Körper des Klienten, und nimmt Blockaden und festgefahrene Kyo-Jitsu-Muster als Ausdruck des verhaftet-Seins in alten Strategien der Bewältigung wahr. Durch die direkte und indirekte Arbeit mit solchen Blockaden öffnen sich die Türen zu neuen Lösungen, welche die Beschwerden bzw. Probleme tendenziell überflüssig werden lassen. Dabei versteht die TherapeutIn, dass jeder Bereich des Körpers mit allen anderen Bereichen in Beziehung steht. Jeder schmerzhafte Problembereich unterhält Resonanzverbindungen in mehrere andere Bereiche im Körperraum; die Arbeit in solchen ‚Resonanzbereichen‘ kann die Situation im Ausgangsbereich deutlich verändern. In meinem Artikel „Spuren des Ki – meridianfreies Shiatsu“ habe ich diese Arbeit ausführlich beschrieben.

Auch im *Lokalen Shiatsu* bildet die Wahrnehmung von Kyo-Jitsu-Mustern und der physischen Strukturen im Problembereich die Grundlage. Mit der entspannten Präsenz im eigenen Körper befindet sich die TherapeutIn im oben beschriebenen Resonanz-Modus, der es ihr ermöglicht, solche Muster wahrzunehmen. Sie kann sie sowohl manuell als auch mit dem Instrument ihrer fokussierten Aufmerksamkeit direkt berühren und eintretende Veränderungen beobachten. Die so veränderte energetische und auch physische Struktur des Bereiches bietet dem Körper neue Möglichkeiten, sich lokal und in anderen damit in Beziehung stehenden Resonanzbereichen neu zu organisieren. Die Entscheidung, dieses Angebot anzunehmen, liegt allerdings nicht in der Macht der BehandlerIn, sondern bei dem betroffenen Klienten im Rahmen seiner Möglichkeiten zur Selbstregulation. Weitere Hinweise finden sich in meinem Artikel „Lokales Shiatsu“.

In einem lokalen Bereich, beispielsweise einem Gelenk, befinden sich auch die *konkreten physischen Strukturen*, die direkt berührt und angesprochen werden können. Shiatsu bietet die Möglichkeit einer sehr feinen Arbeit mit einzelnen Knochen, Bändern, Sehnen und Faszien, beispielsweise an Beckenring, Schultergelenken, Wirbelsäule, den Handgelenken oder jedem anderen Bereich von Interesse. Auch dieser Fokus eines Lokalen Shiatsu wird über die lokalen

Veränderungen hinaus Wirkungen in entfernten Bereiche entfalten, ebenso wie der lokale Bereich durch Arbeit in den entfernten Resonanzbereichen beeinflusst werden kann.

Mit ihrem Potential, energetische Ungleichgewichte, Blockaden und andere Hindernisse der Selbstregulation zu mindern, stellen die hier beschriebenen Vorgehensweisen einen wichtigen Bestandteil im Wirkungsprofil des Shiatsu dar. Shiatsu ist dabei immer eine Arbeit im energetischen Raum, was die entspannte Präsenz und fokussierte Aufmerksamkeit der BehandlerIn in Verbindung mit der manuellen Berührung zu einem essentiellen Instrument werden lässt.

4. Die Wirkung des begleitenden Gesprächs

Shiatsu wirkt auch ohne das begleitende Gespräch. Jedoch verstärkt und sichert das vertrauensvolle Gespräch im geschützten Raum positive Wirkungen von Shiatsu, stärkt das Verständnis für das, was in den Behandlungen und danach geschieht, und unterstützt die KlientIn darin, eigene Wege zu finden und Veränderungen im Alltag zu gestalten. Körpermuster und -Reaktionen werden bewusst und stärken die Kompetenz zur Selbstregulierung der KlientIn.

Durch die anderen drei bereits beschriebenen Wirkmechanismen gelangt die KlientIn oftmals in eine Tiefenentspannung, in der sich wichtige Hindernisse tendenziell auflösen, und der Körper - mitunter sichtbar - beginnt, sich neu auszurichten. Die positive Erfahrung im eigenen Körper stärkt das Vertrauen des Menschen in die aktuelle Situation und in die eigene Fähigkeit, damit gut umgehen zu können. Eine Wirkung von Shiatsu besteht entsprechend darin, dass unsere Klienten neue, andere Gedanken und Ideen entwickeln.

Nicht immer jedoch verstehen unsere Klienten, was da geschieht. Vor allem wenn sie nicht gewohnt sind, sich in ihrem Körper wahrzunehmen, kann es zudem geschehen, dass sie sich vieler Erfahrungen in den Behandlung nicht bewusst werden. Sie genießen die tiefe Entspannung und angenehme Körpererfahrung und möchten das immer wieder erleben. Dagegen ist nichts einzuwenden; einige meiner Klienten kamen jahrelang nur aus diesem Grund in meine Praxis.

Shiatsu bietet jedoch auch die Möglichkeit, über die bloße Entspannung hinaus zu gehen und sich im eigenen Körper bewusster zu erfahren und tiefer zu verstehen. Dies kann ein wichtiger Lernprozess sein, der tiefe Erkenntnisprozesse in Gang setzt. Unsere aktive verbale Unterstützung in Form von Fragen, Hinweisen und Erklärungsangeboten können unsere Klienten darin unterstützen, zu verstehen was da geschieht und das Erlebte zu ordnen zu können. Schon die Erfahrung der KlientIn, eigene Empfindungen und Erinnerungen in der Shiatsu-Praxis offen aussprechen zu können, und das Interesse des Therapeuten daran zu spüren, öffnet potentiell Erfahrungs- und Erkenntnistüren.

Darum kann es wichtig werden, das in der Behandlung Erfahrene gemeinsam zu reflektieren, so dass es bewusst werden kann. Mitunter müssen wir das Erlebte quasi in die Alltagssprache

übersetzen, damit es Sinn macht. Im Verlauf dieses Prozesses kann eine KlientIn vielfältige Erkenntnisse gewinnen, beispielsweise in Bezug auf mehr Vertrauen in den eigenen Körper, auf die Beziehung zwischen der eigenen Lebensweise und ihrem Lebensgefühl bzw. ihren Beschwerden, und dass und wie sie selber ihre Situation positiv beeinflussen kann.

Begleitung mit Berührung und im Gespräch

Dies gilt im Besonderen, wenn eine KlientIn mit konkreten Beschwerden zu uns kommt. Dies kann sich auf einen körperlichen Schmerzbereich beziehen, ebenso aber auch auf seelische Beschwerden oder Krisen. Jetzt kann es wichtig werden, dass sie einen Zusammenhang zwischen ihrem Anliegen und der Erfahrung in der Behandlung versteht, beispielsweise, wie sie sich vor einer Behandlung fühlt im Unterschied zu ihrem Empfinden während und am Ende der Sitzung. Ahnt sie, in welcher Beziehung dies zu dem vorgebrachten Problem oder den Beschwerden stehen könnte, tun sich neue Türen auf.

Wenn die KlientIn die eigene Situation in diesem Sinne tiefer wahrnimmt, so kann sie auch erkennen, was sie daran hindert bzw. was sie selber dafür tun kann, eine leichtere Situation entstehen zu lassen, welche die Genesung unterstützt. Durch unser begleitendes Gespräch können wir diesen Erkenntnisprozess unterstützen.

Dabei sollten wir darauf achten, der Klientin dort zu begegnen, wo sie sich zurzeit befindet. Wir respektieren ihre Sicht und ihren Standpunkt und schauen mit ihr gemeinsam, welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Unsere eigene Sicht zu beschreiben, kann sehr hilfreich sein. Jedoch müssen wir vermeiden, dem anderen unsere Ansicht aufzudrängen und als die einzig richtige darzustellen.

In diesem Sinne kann es sinnvoll sein, Hausaufgaben mitzugeben, wie z.B. eigene Antworten auf eine auf die Lebenssituation der KlientIn bezogene Frage zu finden, Tagebuch zu führen oder aktuelle Bedürfnisse schriftlich zu formulieren. Indem die KlientIn sich auch in der Zeit zwischen den Behandlungsterminen mit den für sie bedeutsamen Fragen und Themen beschäftigt, fördert sie ihren Erkenntnisprozess. Ergebnisse können zu Beginn der folgenden Stunde aufgegriffen werden. Das Gespräch hierüber wird dann - wie die meisten Gespräche vor einer Behandlung - in das Erleben und in die Erfahrung der Behandlung hinein wirken.

Schließlich kann es hilfreich sein, die KlientIn darin zu unterstützen, das in der Behandlungsserie Erfahrene und Erkannte im Alltag so umzusetzen, dass sich die eigene Situation weiter entwickeln und verbessern kann. Durch unsere Fragen, ggf. auch durch konkrete Hinweise und Vorschläge regen wir Phantasie und Initiative an. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt, die Klientin zwar mit unseren Ideen anzuregen, ihr gleichzeitig zuzuschauen, wie sie ihren ganz eigenen Weg findet und sie darin zu unterstützen.

Um in dieser Weise das Gespräch als Element unserer Shiatsu-Praxis zu nutzen, müssen wir keine Psychotherapeuten sein. Auch ich bin kein Psychotherapeut. Ich habe jedoch Interesse daran zu ahnen, wie ein Mensch quasi „tickt“, mit welchen Beiträgen er selber sein Problem ernährt, und welche Optionen er hat, daran etwas zu ändern.

Die richtigen Fragen und Hinweise erscheinen in diesem entspannten und geschützten Raum oftmals wie von selber; ich muss sie nur aufgreifen. Auch muss ich die Lösung nicht kennen; die zeigt sich im Verlauf des Prozesses meist von selber.

Sicherlich sind diese hier von mir genannten vier Wirkmechanismen des Shiatsu nicht vollständig. Sie lassen sich vielfach ergänzen, erweitern oder auch anderes betrachten. Eines jedoch gilt für jede Wirkung: es ist die entspannte Präsenz und Ausrichtung der TherapeutIn, welche sie kraftvoll werden lässt. Diese beharrlich wie Qi Gong zu üben und zu entwickeln vergrößert die Freude und die Wirkungen unserer Shiatsu-Arbeit.