

# Shiatsu mit der Holz-Energie

von Wilfried Rappenecker

**Das Holz-Element beschreibt eine wunderbare Seite des Menschen: kraftvoll, positiv und kreativ. Es ist *die* starke Kraft hinter Wachstum und Entfaltung des Menschen auf allen Ebenen des Lebens: körperlich, geistig, seelisch und spirituell. Wird die Sehnsucht des Menschen nach Entfaltung unterdrückt, so kann das unglücklich und krank machen.**

Im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen wirken das Yin der „Wasser-Niere“ und das Yang der „Feuer-Niere“ auf das Holz. Diese beiden Kräfte bilden idealerweise die Grundlage für ein ausgeglichenes Verhältnis von Yang und Yin im Holz.

Dabei ist das Yang im Holz die vorwärts drängende Kraft, welche das Wachstum und die Entwicklung des Menschen stetig neu stimuliert. Auch versetzt es ihn in die Lage, Herausforderungen des Alltags und des Lebens aktiv zu begegnen, Lösungen und Visionen zu entwickeln und diese umzusetzen. Bestehen besondere Herausforderungen über einen längeren Zeitraum, so kann das aktivierte Yang des Holzes im Leben eines Menschen über Wochen, Monate, über Jahre oder gar Jahrzehnte vorherrschen und seinen Alltag dominieren.

Im Gleichgewicht gehalten wird dieses aktive Yang durch das Yin im Holz, welches die starke Yang-Kraft ausgleicht und unter Kontrolle hält. Genährt durch die Yin-Kraft des Wassers stärkt sich das Yin im Holz in der Ruhe und im Liegen. Darum ist es so wichtig, dass alle Aktivitäten des Lebens sich mit Ruhephasen abwechseln, in denen der Kontakt zur Basiskraft gelingt und das Yin wieder auftanken kann.

Sind diese Phasen der Ruhe über längere Zeit unzureichend oder finden die Menschen in ihrem Stress selbst in solchen Ruhephasen keine Entspannung, so verliert mit der Zeit das Holz-Yin die Fähigkeit, das Yang zu kontrollieren. In der Folge kann das Yang unkontrolliert nach oben drängen. Die Menschen fühlen sich dann angespannt, sie leiden unter Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Tinnitus, rotem Gesicht usw., und sie finden keine Ruhe. Man spricht dann auch von einem „falschen Feuer“ (ggf. auch von „Leber-Wind“), weil durch eine Yin-Schwäche verursacht und nicht durch eine eigenständige Yang-Aktivität. Dies ist ein Zustand, der mit vielen Problemen und Krankheiten einhergehen kann.

Ein längeres Überwiegen des Yang und der Anspannung im Holz kann auch die anderen Elemente beeinflussen: der Zustand kann im Feuer für Unruhe sorgen mit Anspannung, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten. In der Erde kann die Nahrungsaufnahme und Verdauungsfunktion beeinträchtigt werden, im Metall die Funktionen von Dickdarm und Haut.

Schließlich wirkt eine dauerhafte unzureichend kontrollierte Überaktivität im Holz auf das Wasser zurück, welches in der übergroßen Anspannung im Holz nicht zur Ruhe finden und das

Yin der Nieren nicht aufladen kann. In der Folge verliert der Mensch immer mehr den Zugang zu seiner eigenen Kraft, fühlt sich erschöpft, überfordert, entwickelt vielleicht Rückenschmerzen und chronische Anspannung in den Schultern, und kann doch nicht zur Ruhe kommen. In einem solchen Zustand ist die Vitale Essenz, das vorgeburtliche Ki, immer noch kraftvoll, jedoch hat der Mensch durch vielfältige Muster in Körper und Psyche den Zugang dazu verloren, nämlich die Fähigkeit, in der Ruhe aufzutanken und zu seiner Kraft zurück zu finden.

Viele der Menschen, die in unsere Praxis kommen, befinden sich in einer solchen Verfassung. Shiatsu bietet drei große Wege, um zu helfen. Durch die tiefe Berührung und die damit einhergehende tiefe Entspannung können sie ihre angespannte Situation „hautnah“ spüren und zur Ruhe finden. Gleichzeitig arbeiten wir gezielt mit den Mustern der Daueranspannung und mit denen der Anspannung zugrunde liegenden Mangels in ihrem Körper. So bieten wir dem Organismus des Empfängers die Möglichkeit, sich auf neue Weise zu organisieren. Schließlich unterstützen wir die Menschen dabei, die Signale von Körper und Seele wahrzunehmen und zu beachten, und auch zu erkennen, wo Änderungen in der Lebensweise – kleine oder große - sinnvoll und notwendig sind.

### **Die positive Kraft des Holzes – die Lebensfreude**

Kann sich der Mensch entfalten, so fühlt sich das gut an und ist mit Lebensfreude verbunden. Wird stark kanalisiertes oder blockiertes Ki wieder frei, so wird dies oft als Befreiung, Erleichterung, in jedem Fall als angenehm erlebt, selbst wenn die Veränderung körperlich oder seelisch schmerzhaft sein sollte. All dies erleben unsere KlientInnen in einer Shiatsu-Behandlung.

### Soziale Entfaltung lernen

In ihrer Entfaltung stößt die kreative Kraft des Holzes unweigerlich auf die Ki-Felder anderer Menschen, die sich ebenfalls entfalten. Die Holz-Seite eines Menschen kann eine große Kraft entwickeln, um eigene Bedürfnisse gegenüber denen anderer Menschen durchzusetzen. Kommt diese Kraft nicht zum Zuge, so kann sie sich bis zu Aggression und Wut steigern, wodurch sich der Druck erhöht, zu einer die Situation verändernden Handlung zu kommen. Es ist eine der großen Herausforderungen des Lebens, fruchtbare Wege zu finden, eigene Wege mit Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude zu gehen, und gleichzeitig die Bedürfnisse und Ansprüche der anderen Beteiligten der sozialen Gemeinschaft anzuerkennen und zu berücksichtigen.

Schon als Kinder lernen wir, unser eigenes Entfaltungsfeld entsprechend den Erfordernissen in Elternhaus, Schule und sozialem Umfeld anzupassen. In einige Felder der Persönlichkeit fließt viel Lebensfreude, während andere weniger versorgt oder gar unterdrückt werden. Wichtig hierbei ist, dass Kinder grundsätzlich selber aktiv ihre Entfaltung lenken und einschränken. Sie tun dies häufig, um den sozialen Zusammenhalt zu sichern. Dabei geraten sie in einen inneren Konflikt zwischen sozial notwendiger Einschränkung und dem Bedürfnis nach Wachstum und Entfaltung in für ihre Entwicklung wichtigen Bereichen.

Gute Erziehung bedeutet, ein Kind auf diesem manchmal dornigen Weg einfühlsam zu begleiten und zu unterstützen. Die dafür notwendigen klaren soziale Vorgaben führen bei gleichzeitiger

empfindlicher Unterstützung im Erfolgsfall dazu, dass das Kind sein Ki-Feld zu kanalisieren vermag, ohne dabei die eigene freie Entfaltung aufzugeben. Dabei lernt es auch, wie es mit Frustrationen umgehen kann. Häufig allerdings unterdrücken Kinder eigene Impulse der Lebensfreude, zum Beispiel, um der Macht und ggf. Aggression anderer Menschen – der Eltern oder Lehrer – auszuweichen oder um den familiären / sozialen Zusammenhalt nicht zu gefährden. Die einmal gefundenen Bewältigungswege aus der Kindheit sind häufig tief eingegraben, prägen die Persönlichkeit des wachsenden Menschen und verändern sich sehr langsam und nur wenn es spürbar notwendig wird.

#### Holz reguliert den Fluss von Ki und Emotionen

Dabei spiegelt das Holz die potentiell stärkste positive Kraft im Leben eines Menschen wider. Sie steht nicht nur hinter Wachstum und Entwicklung, sie sorgt auch dafür, dass das „System“ des Menschen immer im Gleichgewicht bleibt. Hierfür nutzt das Holz seine Fähigkeit, den freien Fluss von Ki und Emotionen zu lenken. Es kanalisiert die verschiedenen schwingenden Ki-Qualitäten und gibt ihnen dadurch eine jeweils eigene Richtung. Wenn erforderlich, kann es das kanalisierte Ki in andere Richtungen lenken, blockieren oder freisetzen.

So entwickelt der Körper ein komplexes Muster unterschiedlicher energetischer (und in der Folge auch physischer) Aktivitätszustände. Es besteht aus Anteilen, die langfristig stabil und belastbar sind und solchen, welche beweglich sind und sich entsprechend den Anforderungen des Lebens fließend verändern können. Jedoch können auch die leichten und beweglichen Anteile erstarren und sich verfestigen.

In einer bestimmten Lebenssituation gefundene Lösungen zeigen eine gewisse Trägheit und lösen sich häufig nach Ende der Situation nicht einfach auf, sondern bleiben bestehen. Behindern solche alten Muster die weitere Entwicklung, gehen Leichtigkeit und Lebensfreude tendenziell verloren; es können auch Zustände körperlichen oder seelischen Unwohlseins, Schmerzen oder Krankheit entstehen.

#### Chronische Stagnations- und Stressmuster

Auf Grund der Holz-Funktion, den freien Fluss von Ki und Emotionen zu regulieren, sind Ki-Stagnationen immer auch Ausdruck der Holz-Energie, auch wenn natürlich das energetische Organ bzw. der Meridian, in deren Bereich sich die Stagnation abspielt, ebenfalls von Bedeutung ist. Holz zeigt eine deutliche Tendenz zu Fülle-Stagnation; eine Leere Stagnation im Holz ist auch möglich, fällt jedoch seltener auf. Entsprechend wird eine Stagnation im Holz besonders gut sichtbar in einem verfestigten Jitsu des Holzes - beispielsweise im mittleren Wärmer, dem Zuhause des Holzes, ebenso auch im Schulter-Nacken-Kopf-Bereich sowie im Rücken und im Becken, wo chronische Anspannung und Verdichtung eine Herausforderung in der Shiatsu-Praxis darstellen können – siehe weiter unten.

#### „Laute“ und „leise“ Stagnation.

Eine chronische Stagnation im Holz kann sehr deutlich sein, beispielsweise wenn sie mit einer großen Muskelanspannung in den Schultern einhergeht, wenn ein großer Druck im mittleren Wärmer / mittleren Rücken aufgebaut wurde oder der m.iliopsoas in der Leiste dick und

verdichtet erscheint. Solche Stagnationsmuster kann man oft schon beim Betrachten bemerken oder bei der ersten Berührung sofort erkennen.

Jedoch sind bei Weitem nicht alle chronischen Stagnationsmuster derart deutlich. Sie können auch recht versteckt daherkommen und überhaupt nicht auffällig sein. So kann man emotionale Stagnationsmuster beispielsweise in einer feinen jedoch ausgeprägten Anspannung im Nacken oder zwischen den Schulterblättern finden oder in einer (nicht durch Leere bedingten) Starre im ganzen Rumpf oder in den Gelenken. Mitunter erscheint die Leber-Energie in den Diagnosezonen im rechten oberen Hara und rechten mittleren Wärmer an der Körperoberfläche unauffällig oder gar zurück gezogen; erst wenn man physisch und mit der Aufmerksamkeit tiefer geht, zeigt sich die starre Spannung. Auch im Becken kann die chronische Stagnation leicht übersehen werden; gleichwohl kann sie die Funktion der inneren Organe dort stark beeinflussen.

Häufig sind die beschriebenen Anspannungen Ausdruck von chronischem Stress, in dem sich die betreffende Person befindet. Stress stößt uns Menschen nicht von außen zu, sondern ist immer eine aktive Reaktion des Organismus auf innere oder äußere belastende Bedingungen. Aaron Antonovsky sagte dazu: „Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

Die aktive Stressreaktion wird in erster Linie durch das Holz-Element in uns ermöglicht. Wir reagieren auf Belastungen mit einem Stresszustand, indem wir das Yang des Holzes aktivieren, was den energetischen und physischen Körper verdichtet, angespannter und enger werden lässt. Auf diese Weise machen wir uns aktions- und leistungsfähiger. Kurzfristig kann das eine sehr erfolgreiche Maßnahme sein. Chronischer Stress jedoch unterdrückt Lebensfreude, verhindert die Entspannung und macht langfristig krank. Darum freuen wir uns, wenn wir auf welchem Weg auch immer dem Stress entkommen können: wir atmen auf, breiten vielleicht die Arme aus und lächeln.

Fällt eine chronische Anspannung im Kopf-Bereich in der Kaumuskulatur des m. masseter auf, so spricht man häufig von „festgehaltener Wut“. Hier sollte nicht vergessen werden, dass es sich in erster Linie um festgehaltene positive Lebensenergie, Lebensfreude, handelt, die sich bei anhaltender Behinderung in Wut verwandeln kann. Zusammen mit anderen Faktoren kann unterdrückte Lebensfreude eine Ursache für eine Depression sein.

### **Leber-Ki-Stagnation**

Der Mensch ist ein emotionales Wesen, und alle Lebensäußerungen werden mehr oder weniger stark auch emotional erlebt (selbst dann, wenn jemand glaubt, völlig emotionslos zu sein). Entsprechend spiegelt sich jede Kanalisierung und Blockade von Lebensenergie (Ki) auch im emotionalen Erleben wider.

Im Falle sehr beängstigender, schmerzhafter oder anderweitig traumatisierender Erfahrungen kann die überstarke Kanalisierung und Unterdrückung von Lebensimpulsen weite Teile der Persönlichkeit des betroffenen Menschen erfassen. Die eingetretene Erstarrung kann dann sehr

lange aufrecht erhalten werden (mitunter lebenslang), selbst wenn das auslösende emotionale Erleben schon lange nicht mehr vorherrscht. Dabei entstehende umfassende chronische Unterdrückungsmuster bezeichnet man als Leber-Ki-Stagnation. Emotionale Konflikte sind nicht der einzige Faktor, der zur Entstehung einer Leber-Ki-Stagnation führt, aber der wichtigste. Andere mögliche Faktoren finden sich beispielsweise in Ernährung und Lebensweise.

In einem Zustand der Leber-Ki-Stagnation sind die Äußerungen von Lebensfreude in wichtigen Teilen der Persönlichkeit spürbar unterdrückt. Das „System“ befindet sich in einem dauerhaften Stresszustand, und versucht mit Anspannung und Enge einen Umgang mit den schwierigen bzw. schmerzhaften inneren Bedingungen zu finden. Manchmal erscheint eine betroffene Person scheinbar paradoxerweise auf den ersten Blick als sehr lebendig. Möglicherweise hat sie einen kleinen Teilbereich gefunden, in welchem sie sich lebendig ausdrücken kann und in den sie dann mitunter viel Lebensenergie steckt. Dahinter aber steht die Not der Erstarrung.

Eine Leber-Ki-Stagnation kann alle Bereiche der Persönlichkeit und im Körper eines Menschen beeinträchtigen. Die Liste der möglichen körperlichen und seelischen Symptome ist endlos. Hier nur einige typische Beispiele:

- seelisch: Anspannung, Reizbarkeit und Wutausbrüche, große Müdigkeit, fehlende Lebensfreude, Depression, häufiges tiefes Seufzen, u.v.m.
- körperlich: Störungen der Funktion der Verdauungsorgane (kein Appetit, Durchfälle, Verstopfung, Reizdarmsyndrom); Menstruationsstörungen, Prämenstruelles Syndrom, schmerzende Brüste, starke Wechseljahrsbeschwerden; Schmerzen im Brustkorb und Rippenblockaden, Globusgefühl („Frosch im Hals“) und Schluckbeschwerden u.v.a.m.

Um sich zu entspannen greifen betroffene Menschen oft zum Alkohol, weil während der Alkohol-Wirkung die Leber entspannt. Jedoch führt dies mittel- und langfristig zu einer Erhitzung der Leber und verstärkter Leber-Ki-Stagnation mit den entsprechenden Symptomen. Etwas ähnliches gilt für den Konsum von Süßigkeiten.

Bewegung ist eines der wichtigsten Hilfsmittel, um eine Stagnation des Leber-Ki zu verhindern oder zu lindern. Nicht nur aus diesem Grund sind regelmäßige Bewegung und Sport das wichtigste existierende Prophylaktikum und Therapeutikum überhaupt. Aber auch alles andere, was Freude macht und womit Menschen sich ausdrücken können wie Singen, Tanzen, Theater spielen, guter Sex und mehr fördert kraftvoll die Bewegung des Leber-Ki und die Lebensfreude.

Shiatsu kann wirkungsvoll unterstützen, weil seine Berührung grundsätzlich Ki in Bewegung bringt und Stasen auflösen kann. In der Folge des in einer Shiatsu-Behandlung befreiten Ki-Flusses kann es zu deutlichen emotionalen Bewegungen und Krisen kommen, wie beispielsweise körperliche Schmerzen, Wutausbrüche, Traurigkeit oder eine depressive Phase. Meist sind solche krisenhaften Reaktionen kurzfristig und dauern maximal 24 oder 48 Stunden. Abhängig von der Ausgangssituation können sie aber auch tiefer gehen und länger andauern. Geschieht so etwas, so wird es wichtig, den Klienten in diesem Geschehen zu begleiten, ihm Mut zu machen und klarzustellen, dass solche Reaktionen Ausdruck von frischer Bewegung in vorher blockierten Lebensäußerungen sind.

### **Der Kraft des Holzes in der Berührung begegnen**

Mit einem offensichtlich schwachen oder bedürftigen Holz-Energie zu arbeiten ist einfach, weil die betroffenen Körperbereiche die Berührung gerne annehmen. Die weitaus größere Herausforderung besteht darin, mit der starken – und oft auch blockierten - Kraft des Holz-Elementes zu arbeiten. Zwar kann die Begegnung mit einem starken Holz Freude machen und auch kraftvolle Seiten in der BehandlerIn stimulieren. Es kann aber auch schwierig werden, denn um in lebendigen Kontakt mit einem starken Holz zu gehen, muss sich auch die starke Holz-Seite der BehandlerIn zeigen und der berührten Person das (meist unbewusst bleibende) Gefühl geben, ebenso stark zu sein und die Stärke des Holzes der KlientIn aushalten zu können.

Bei einigen PraktikerInnen mag dies einen Auseinandersetzung mit den eigenen starken und kraftvollen Seiten bedeuten. In der Shiatsu-Welt haben sich viele BehandlerInnen für diese Methode entschieden, weil sie hier die Berührungskunst als sanft und freundlich erleben. Tatsächlich spiegelt Shiatsu aber das komplette Leben wider, und zum großen Leben gehören auch dessen kraftvolle Seiten, die möglicherweise von einigen als bedrohlich erlebt werden. Dabei tragen wir alle diese kraftvollen Seiten in uns, haben jedoch manchmal unsere Energie in vermeintlich sanftere Bahnen gelenkt, teilweise vielleicht auch unterdrückt. Sich diesen starken Seiten zu stellen, sie zu entdecken, zu erleben und in der Shiatsu Begegnung als wertvolles Instrument bewusst einzusetzen, kann eine Herausforderung sein.

Dies gilt im Besonderen für die Arbeit mit einem der weiter oben erwähnten entschiedenen Jitsu-Bereiche, die viel Holz-Spannung in sich tragen. Einem solchen Jitsu zu begegnen, löst in der behandelnden Person meist eine reflexartige erhöhte Anspannung aus, die sich sowohl in der Muskulatur (beispielsweise in den Schultern, Armen oder der Kaumuskulatur) ebenso aber auch in einer erhöhten seelischen Spannung manifestieren kann.

Damit die Arbeit mit einem Jitsu fruchtbar wird, ist es jedoch überwiegend sinnvoller, weich und weit zu werden und zu entspannen. Auf diese Weise geht die TherapeutIn nicht in einen Ringkampf mit dem Jitsu, sondern bietet dem Resonanzraum des Empfängers als Alternative für den momentanen Blockadezustand Weite und Entspannung an. Es geht grundsätzlich nicht darum, das Jitsu zu öffnen, quasi zu *knacken*, sondern darum, der Stärke des anderen offen zu *begegnen* und das Jitsu durch eigene Weite zu eben dieser Weite und Entspannung *einzuladen*.

Wir sollten darum lernen, den Reflex, der sich in der Begegnung mit Jitsu einstellt, umzupolen, sofort zu entspannen und, sobald wir einer solchen Stelle begegnen, weit zu werden und eine verstärkte entspannte Präsenz im eigenen Körper aufzurufen. Diese eigene entspannte Weite ist eine umso größere Herausforderung, je physisch deutlicher bzw. kraftvoller man mit dem Jitsu in Kontakt geht.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist ein kontinuierliches Training Shiatsu-Praktizierender mit physischer und innerer Bewegung wie beispielsweise Sport, Yoga oder Meditation. Aber auch die Praxis fernöstlicher Kampfkünste, das Üben kreativer Künste wie Theater, Tanzen oder Singen und sogar ein maßvolles Muskelaufbautraining können sehr sinnvoll sein. Auf diesem Weg stimuliert die Shiatsu-TherapeutIn die Öffnung ihres Körpers und des Geistes, fördert Bewegung

in ihrem Ki-Feld und löst Blockaden auf. Sie lernt sich selber und ihre eigene Holz-Energie immer besser kennen, und führt diese Schritt für Schritt in eine Neuausrichtung: Präsenz in der eigenen Kraft bei gleichzeitiger Weite und Offenheit.

### **Shiatsu mit stagnierender Holz-Energie**

Grundsätzlich gibt es drei Herangehensweisen an einen Ort stagnierender Holz-Fülle. Man kann

- relativ zügig arbeiten, mitunter deutlich physisch und mit kurzen Impulsen, die ins Zentrum des Jitsu zielen; hierdurch wird stagnierendes Ki stimuliert, sich in Bewegung zu setzen.
- die stagnierende Holz-Fülle lange halten, mit Kyo, Jitsu oder anderen Orten verbinden - und abwarten. Durch die entspannte Weite wird das Jitsu eingeladen, zu „schmelzen“.
- Innere Techniken einsetzen, sei es die Technik der Ki-Projektion (Fokussiertes Ki-Feld) bei den kurzen Impulsen ins Zentrum des Jitsu, sei es das Freie Ki-Feld, welches Raum in mehrere unterschiedliche Richtungen anbietet. Letzteres ist nahezu immer sinnvoll in der Arbeit mit einer lokalen Jitsu-Ansammlung, um Weite und Verbindung anzubieten, dabei selber im Jitsu-Reflex nicht dichter und angespannter zu werden. Näheres in meinem Artikel „Innere Techniken“.

Es gibt viele andere sinnvolle Vorgehensweisen in der Behandlung akuter oder chronischer Stagnationen, sei es die feine Bewegung induzierende Arbeit mit der äußeren Kaumuskulatur am Unterkiefer oder an blockierten Halswirbeln, die feine mitunter auch sehr physische Behandlung der stagnierenden Festigkeit hinter den Rippenbögen oder der kreativen Arbeit mit einem chronisch angespannten m. iliopsoas in Leiste und Unterbauch.

Auch in der Meridianarbeit begegnen wir der Holz-Seite des Menschen. Stagnierende Holz-Energie kann sich in den Meridianen von Leber und Gallenblase streckenweise abwechselnd als Kyo als auch als Jitsu zeigen. Wie auch sonst fallen angespannte Jitsu-Verläufe (beispielsweise Gallenblase am Unterschenkel oder Leber zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen) leichter ins Auge als Orte, die im Kyo sind (z.B. Gallenblase am Oberschenkel oder Leber in Handgelenksnähe). Das liegt daran, dass sich Jitsu deutlich an der Oberfläche zeigt, während Kyo im darunter liegenden Raum präsenter ist. Und obwohl beides gleichermaßen wichtig werden kann, hat doch die Arbeit in der Tiefe des Kyos oft eine größere Wirkung auf den gesamten Menschen als die Arbeit mit dem Jitsu.

### **Die Bedeutung des Gespräches für das Lösen von Stagnationen**

Nicht immer verstehen unsere Klienten, was sie in der Behandlung erleben. Vor allem wenn sie nicht gewohnt sind, sich in ihrem Körper wahrzunehmen, kann es geschehen, dass sie sich vieler Erfahrungen in den Behandlung nicht bewusst werden. Sie genießen lediglich die tiefe Entspannung und angenehme Körpererfahrung und möchten nur diese wieder und wieder erfahren. Auch unter diesen Voraussetzungen kann sich in der Folge einer Shiatsu-Serie einiges im Leben eines Menschen verändern. Nicht selten jedoch geschieht über die wiederholte Entspannung hinaus nicht viel.

Shiatsu bietet allerdings sehr wohl 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. Darum kann es wichtig werden, das in der Behandlung Erfahrene gemeinsam zu reflektieren, so dass es bewusst werden kann. Im Verlauf dieses Prozesses kann eine KlientIn vielfältige Erkenntnisse gewinnen, beispielsweise zur Beziehung zwischen der eigenen Lebensweise und bestehenden Beschwerden, und dass sie selber ihre Situation positiv beeinflussen kann. Eine Wirkung von Shiatsu besteht eben darin, dass unsere Klienten neue, andere Gedanken und Ideen entwickeln.

Dies gilt im Besonderen, wenn eine KlientIn mit konkreten Beschwerden zu uns kommt, seien dies Bereiche körperlicher Schmerzen oder seelische Beschwerden resp. 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.

Nimmt die KlientIn die eigene Situation in diesem Sinne tiefer wahr, 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.

Unser begleitendes Gespräch vermag diesen Erkenntnisprozess zu unterstützen und den Klienten zu motivieren, neue Schritten und Veränderungen zu wagen.

### **Welche Empfehlungen können wir unseren KlientInnen geben?**

Stagnationen im Holz sind in unserer Gesellschaft meistens Ausdruck von dauerhaftem Stress, häufig mit einer deutlichen emotionalen Komponente. Anspannung und Verdichtung im Körper dämpfen Lebensfreude und Kreativität. Das Ziel unserer Arbeit in der Berührung wie im Gespräch liegt entsprechend darin, dass KI in Bewegung kommt und Lebensfreude sich wieder einstellt.

In der Praxis wird es allerdings manchmal zunächst vor allem wichtig, dass in der Behandlung eine große Müdigkeit oder ein alter Schmerz angesprochen wird, welche den Stresszustand hervorgerufen haben und aufrecht erhalten. Werden sie von dem Klienten erkannt und angenommen, so dass sie ihren Platz in seinem Leben haben dürfen, ist viel gewonnen. Nun wird es wahrscheinlicher, dass die Situation sich verändert, denn mit der Annahme können die starken Abwehrmechanismen schwächer werden, welche den Menschen mitunter beherrschen.

Dann geht es darum, dass die stressauslösenden inneren oder äußeren Bedingungen unterbrochen oder abgeschwächt werden. Oft wissen die Klienten sehr genau, was sie dafür tun müssen, sie glauben aber vielleicht, dass es eh keinen Sinn macht. In solchen und auch in anderen Fällen kann das begleitende Gespräch sehr wichtig werden, in dem sie ihre Selbstwirksamkeit erkennen und motiviert werden. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den großen Unterschied machen wie eine Unterbrechungen der Dauerabspannung durch Pausen im den Alltag wie sich erlauben Zeit zu verträdeln, Dinge tun, die „nur“ Freude machen, sonst aber



nicht notwendig oder super sinnvoll sind. In jedem Fall gilt es, genau zuzuhören und hineinzuspüren, was der nächste mitunter kleine Schritt für diese Person hin zu mehr Freiheit sein könnte.

Schließlich braucht das Yang des Holzes Bewegung. Die weiter oben erwähnten Empfehlungen für Shiatsu-Praktizierende gelten auch für unsere Klienten. Dabei mag es sich um physische Bewegung wie Wandern, Treppen statt den Aufzug oder Rolltreppe zu benutzen, Sport, Tanzen, moderates Fitnesstraining oder anderes handeln. Aber auch die innere Bewegung, die sich in einem kreativen Ausdruck der Person zeigt wie im Theater Spielen, Singen oder in geistiger und künstlerischer Kreativität, kann von großer Bedeutung sein.

Letzten Endes geht es darum, der Lebendigkeit wieder mehr Berechtigung zuzusprechen und gemeinsam nach der Lebensfreude im Alltag des Klienten zu schauen.