

Mit Kyo und Jitsu arbeiten

Wilfried Rappenecker

Bereits mit der Geburt weist der Mensch eine akzentuierte Persönlichkeit auf, die sich von allen anderen Menschen unterscheidet. Schon zu diesem frühen Zeitpunkt im Leben sind einige Züge stärker ausgeprägt als andere. Wo immer diese auch herkommen mögen, seine weitere Entwicklung findet entlang der Leitlinien dieser Persönlichkeit statt. Im Laufe des Lebens setzen sich zumeist die hier wohnenden Kräfte immer stärker durch. Dabei vermag der Mensch die in ihm angelegten Möglichkeiten nicht alle zu verwirklichen.

Familiäre und gesellschaftliche Erziehung und Prägung sind äußere Kräfte, welche die Entfaltung der inneren Kraft der Persönlichkeit modulierend mitgestalten. Sie können sehr unterstützend wirken, aber ebenfalls behindern und auch unterdrücken. Erziehung und gesellschaftliche Normen wirken in dieser Weise formend am stärksten in der ersten Hälfte des Lebens.

Der sich so fortwährend entfaltende Mensch ist dabei alles andere als ein homogenes Wesen. Die verschiedenen Bereiche seines Körpers und seiner Person als Ganzes sind in sehr unterschiedlichem Maße lebendig und aktiv. Neben der in die Welt mitgebrachten Persönlichkeit und den gesellschaftlichen Kräften bewirken vor allem die Wünsche und Ängste des Menschen, dass er einzelne Bereiche seiner Person stärker nutzt als andere. Alles das, was gelebt wird, entfaltet sich in Lebendigkeit, das vermiedene und nicht gelebte wird unterdrückt und stagniert oder verkümmert.

Die beschriebenen Kräfte der Entwicklung erzeugen in jedem Menschen ein hoch individuelles Muster von gelebten Seiten und solchen, die ihre Lebendigkeit nicht (mehr) entfalten können. Einige dieser Muster entwickeln sich sehr langfristig, über Jahre und Jahrzehnte. Andere formen sich nur für kurze Zeit entsprechend den täglich sich verändernden Anforderungen und Aktivitäten des Lebens und lösen sich dann wieder auf.

Im Laufe der Jahre werden die langfristig aktiven Seiten zunehmend stärker und kraftvoller, die dauerhaft ungelebten und unterdrückten hingegen verlieren an Kraft. Schließlich identifizieren die meisten Menschen sich mit ihren starken, lebendigen Seiten, während die ungelebten aus dem Bild der eigenen Person verdrängt und häufig zu unerwünschten Schatten der Persönlichkeit werden.

Der Körper spiegelt die Lebensmuster eines Menschen getreu wider. Genau genommen ist er die Manifestation der Persönlichkeit des Menschen, und es ist unmöglich, beides voneinander zu trennen. So ist es nicht überraschend, dass sich die aktiven und starken ebenso wie die schwachen bzw. unterdrückten Seiten der Persönlichkeit als solche auch im Körper zeigen.

In gleicher Weise zeigt unser Körper die spezifischen Belastungen bestimmter Lebensphasen, in Krisen des Lebens wie z.B. Krankheiten an. Er spiegelt auch wider, in welcher Weise wir mit besonderen Anforderungen des täglichen Lebens umgehen.

Der fortwährende Wechsel von Stärke und Schwäche, von Stagnation und Fluss in allen Bereichen des Menschen und seines Körpers ist ein positiver Ausdruck des Lebens. Probleme, Krankheit und Leid entstehen, wenn die Muster sich nicht mehr verändern, wenn sie festgefahren sind. Dies geschieht, weil der Mensch sich eben nicht ständig verändern möchte, aus Furcht vor den Schattenseiten seines Lebens, letztlich aus Furcht vor dem Leben selber.

Kyo und Jitsu

Shiatsu arbeitet mit Ki, Energie. Im Shiatsu erfahren die Praktizierenden, dass das sich bewegende Ki allen Äußerungen des Lebens zugrunde liegt, seien dies in der Persönlichkeit eines Menschen, in seinen Gedanken und Emotionen oder in den Äußerungen seines Körpers. Die Muster, die durch Ki-Bewegungen und -Stagnationen entstehen, sind im ganzen Menschen aber auch in jedem einzelnen Bereich seines Körpers und seiner Persönlichkeit wahrnehmbar. Sie geben Anhaltspunkte dafür,

was auf welche Weise zu behandeln ist. Gleichzeitig dienen ihre Veränderungen durch die therapeutische Arbeit als eine Art Monitor für die Wirkungen einer Shiatsu-Behandlung.

Jitsu und Kyo sind Begriffe der traditionellen japanischen Medizin für energetische Fülle und Leere, für energetische Überaktivität bzw. Unteraktivität, für Stärke und Schwäche. Im Shiatsu werden sie verwendet, um die energetischen Strukturen eines Menschen zu beschreiben, welche den physischen Strukturen, den Stärken und Schwächen, Schwierigkeiten und Erkrankungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zugrunde liegen.

Naturgemäß gibt es unendlich viele unterschiedliche Arten von Stärke und Schwäche, und dies sowohl innerhalb eines Menschen als auch im Vergleich zu anderen. Genau genommen wird man auf dieser Erde nicht ein einziges mal das gleiche Kyo bzw. das gleiche Jitsu finden. Das liegt daran, dass jede Lebensäußerung einer in höchstem Maße individuellen Situation entspringt.

Die Bedeutung der Begriffe Kyo und Jitsu im Shiatsu liegt darin, dass sie es möglich machen, von der jeweils einmaligen Situation eines Menschen zu abstrahieren und unterschiedliche energetische Zustände miteinander in Vergleich zu setzen. So wird es möglich, sich grundsätzliche Gedanken über die Natur von Stärke und Schwäche, von Lebendigkeit und Mangel an Lebendigkeit zu machen und Erfahrungen darüber zu auszutauschen. Und es wird möglich, Behandlungskonzepte zu entwickeln, die nicht nur einmalig für eine einzelne Person brauchbar sind. Begriffe wie Kyo und Jitsu ermöglichen es, Erfahrungen in der Behandlung von energetischer Fülle und Leere zu sammeln und sie z.B. im Unterricht weiterzugeben.

Kyo und Jitsu sichern das Gleichgewicht eines Menschen

Trotz alledem ist es wichtig, zu verstehen, dass Kyo oder Jitsu nicht losgelöst und abstrakt in einem Menschen existieren, sondern immer Ausdruck sind seiner Weise, zu leben, zu

fühlen, zu denken, sich selber zu verstehen. In der Praxis begegnet uns an einem konkreten Ort im Körper immer nur eine ganz einmalige energetische Fülle oder Leere.

Fülle oder Leere sind ein notwendiger Ausdruck des Lebens. Sie sind einerseits Ausdruck der Fähigkeit des Menschen, in höchst differenzierter Weise mit den Anforderungen des Lebens umzugehen, andererseits aber auch eine sichtbare Manifestation seiner Neigung, sich und seiner Wirklichkeit auszuweichen, seinem Schmerz auszuweichen und positive Zustände anzustreben, was immer er darunter verstehen mag.

Es geht in der therapeutischen Arbeit nicht darum, Kyo und Jitsu zu beseitigen, sie sind an sich nichts Falsches. Ziel ist vielmehr, sie durch einfache Berührung zu verbinden, ihnen die Möglichkeit zu bieten, miteinander zu kommunizieren, wodurch sie sich - wenn es jetzt im Leben dieses Menschen der richtige Zeitpunkt ist - teilweise miteinander auszugleichen können und in eine neue lebendigere Dynamik gehen können. So entsteht Fluss, und Fluss ist Ausdruck des Lebens.

Menschen erzeugen ihre Kyos und Jitsus, ihre Stärken und Schwächen, Fluss und Stagnation, und ihre Krankheiten letztlich selber. Sie stoßen ihnen nicht zu. In der Regel kostet es Kraft, den Fluss der Lebensenergie in dieser Weise zu kontrollieren. Sicher könnte im Idealfall der größte Teil dieses Energieeinsatzes eingespart werden. Der Mensch hat jedoch immer gute Gründe für jede Stagnation, auch wenn ihre Produktion und Aufrechterhaltung noch so viel Energie verschlingen sollte. Es ist die Notwendigkeit, das Gleichgewicht des Lebens zu wahren, das uns Menschen dazu bringt, mitunter atemberaubende Blockadekonstruktionen zu erstellen.

Stagnationen sichern das vordergründige Gleichgewicht eines Menschen. Können sie sich ausgleichen, so nur, weil ein neues Gleichgewicht möglich wurde. In jedem Fall hat der Mensch - häufig auf einer unbewussten Ebene - ein wenig dazu gelernt. Er vermag seine Situation mit einem anderen, meist etwas weiteren Blick zu sehen, der vorherige Gegensätze vereint, so dass diese eine Blockade überflüssig wird. Da es Kraft kostet

und Anspannung erzeugt, Blockaden aufrecht zu erhalten, kann der Mensch durch den Ausgleich entspannen, die Dinge werden einfacher und übersichtlicher.

Berühren und die Kommunikation unterstützen

Therapeutisches Shiatsu mit Kyo und Jitsu erleichtert es dem Klienten, das, was er voneinander getrennt oder in einem angespannten Verhältnis zueinander hält, auf neue Weise miteinander kommunizieren zu lassen. Auf diese Weise kommen sich die getrennten Bereiche näher und es kann ein Ausgleich stattfinden - sei es auf einer lokalen, sei es auf einer grundsätzlicheren, umfassenderen Ebene.

Die Unterstützung der Kommunikation zwischen energetischen Gegensätzen verstehe ich neben der Erleichterung des Ki-Flusses als das zweite Hauptinstrument des Shiatsu. Beides wird durch einfache und weite Berührung möglich. Die Verbesserung der Kommunikation ist nicht nur ein energetisches, quasi ideelles Geschehen. In aller Regel äußert er sich auch handfest-körperlich und ist deutlich wahrnehmbar, sowohl physisch als auch im Erleben des Menschen.

Da energetische Gegensätze auf allen Ebenen der menschlichen Existenz bestehen, können auch die Kommunikation und ein energetischer Ausgleich auf all diesen Ebenen stattfinden. Die Gegensätze mögen sich auf der körperlichen Ebene lokal begrenzt beispielsweise als Kopfschmerzen oder Schulterprobleme äußern. Sie mögen weiterreichende organische Funktionsstörungen wie Atemprobleme oder Durchfall hervorrufen, als sog. Prämenstruelles Syndrom oder emotionalem Unwohlsein/Unfreiheit in Erscheinung treten oder in der sog. Midlife Crisis die Frage nach dem Sinn des Lebens aufwerfen.

Im Folgenden möchte ich darstellen, wie ich in meiner Praxis die Kommunikation zwischen Kyo und Jitsu unterstütze. Durch unterschiedliche Kombination der verschiedenen Techniken können alle oben beispielhaft aufgeführten Zustände durch

Shiatsu mit Aussicht auf Erfolg behandelt werden.

Der lokale Ausgleich von Kyo und Jitsu

Im Falle von akuten oder chronischen Beschwerden, die sich an einem bestimmten Ort des Körpers lokalisieren lassen, ist es häufig sinnvoll, zunächst den lokalen Ausgleich anzustreben. Ich möchte die Vorgehensweise an den Beispielen Knieproblemen und Schmerzen in der Brust beschreiben.

Beispiel Knieprobleme:

Voraussetzung für jeden spezifischen Ausgleich ist die Wahrnehmung der energetischen Gegensätze. (Hierzu bedarf es keiner übernatürlichen Fähigkeiten. Die Grundlagen kann man in jeder guten Shiatsu-Ausbildung lernen. Danach braucht es Interesse und kontinuierliches Training in der Praxis, um die Fähigkeit weiter zu entwickeln. Dies ist ein spannender und lebenslanger Prozess.)

Zuerst nehme ich darum das betroffene Knie in meine Hände, um es mit meinem Inneren Auge von innen und von außen zu betrachten. Zuvor habe ich mir von meinem Klienten genau beschreiben lassen, wo, unter welchen Umständen und in welcher Weise es dort weh tut.

Bei Schmerzen im Bereich des Innenmeniskus mag mir beispielsweise eine Dichte auffallen, die den inneren Gelenkspalt betrifft und bis in Teile des medialen Kopfes des Schienbeines reicht. Indem ich mit meiner klaren und weiten Aufmerksamkeit im Zentrum der Dichte am inneren Gelenkspaltes bin, findet bereits eine Behandlung statt, die für sich bereits nicht selten verblüffende Ergebnisse zeigt. Aufmerksamkeit ist Ki und Ki wirkt.

Während meine Aufmerksamkeit weiter in dieser Stelle ruht, kann es wichtig werden, diese durch Berührung von außen zu unterstützen. Mit Daumen oder Fingerspitzen berühre ich die Oberfläche an einer Stelle, die am ehesten mit der Dichte im Inneren in Verbindung zu stehen scheint. Diese Berührung kann ganz leicht und sachte aber auch deutlich, sehr physisch und tief sein. Immer ist es eine senkrechte Berührung, die direkt auf das Zentrum der Dichte zielt. Ich nehme dabei

wahr, ob die Wirkung der Berührung bis in diese Tiefe reicht oder verändere meine Technik um dies zu ermöglichen. Weiterhin nehme ich jede Veränderung der Dichte und des gesamten Musters im Schmerzbereich wahr.

Zwei entgegengesetzte Zustände durch meine Berührung zu verbinden ist jedoch noch wirksamer. Wenn ich am Ort der Schmerzen Dichte (Jitsu) vorfinde (wie häufig bei akuten Problemen), suche ich nun im Kniebereich nach einem Ort energetischer Leere (Kyo). Eine solche Situation mag z.B. in der Kniekehle, unter der Kniescheibe oder im Bereich des äußeren Gelenkspaltes vorliegen. Häufig findet sich im lokalen Ausgleich von Kyo und Jitsu das energetische Gegenstück auf der entgegengesetzten Seite des betreffenden Körperabschnittes. Es kann sich aber auch ganz woanders, u.U. sogar in unmittelbarer Nachbarschaft des Jitsu befinden.

Finde ich am Ausgangsbereich Kyo vor - häufiger bei chronischen Beschwerden - so suche ich nach einem Jitsu oder noch besser nach einem weiteren ausgeprägten Kyo, weil auch die Verbindung von zwei verschiedenen Kyo-Orten wirksam den Ausgleich von Kyo und Jitsu fördert (siehe weiter unten).

Bleiben wir bei dem Beispiel Jitsu im Bereich akuter Schmerzen. Als Vorbereitung für die Verbindung von Kyo und Jitsu ist es oft sinnvoll, zunächst mit dem Jitsu alleine zu arbeiten. Während meine Aufmerksamkeit sich im Zentrum des Jitsu befindet, berühre ich mit einer Hand (Finger, Daumen, Handballen) den Jitsu-Bereich von außen. Dabei nehme ich genau wahr, wie tief die Impulse dieser physischen Berührung reichen und ob sie - was das Ziel ist - das Zentrum des Jitsu stimulieren. Dabei beobachte ich aufmerksam, ob es im Jitsu eine Veränderung gibt.

Mit meiner Aufmerksamkeit bleibe dann ich im Zentrum des Jitsu und berühre mit Finger oder Daumen das Kyo in der Kniekehle in seinem Mittelpunkt. Ich stelle mir vor, dass beide Orte eins sind bzw., dass ich einen energetischen Raum an seinen beiden Enden berühre. Diese Vorstellung erleichtert die energetische Verbindung und den Ausgleich - Gedanken und Vorstellungen sind energetische Felder und beeinflussen als solche andere energetische Felder).

Alles Weitere geschieht von selber. Die Gegensätze kommunizieren von selber und gleichen sich tendenziell aus, falls es für das "System" des Behandelten der richtige Zeitpunkt ist. Ich kann den Prozess durch unterschiedliche Berührungen unterstützen, z.B. indem ich an einer von beiden Stellen auf einem relativ kleinen Areal immer wieder einsinke und herausgehe. Oder ich bewege die Spitze meines Daumens oder Fingers im Kontakt in der Tiefe sachte hin und her. Auf diese Weise fördere ich die Bereitschaft des lokal gebundenen Ki, sich in Bewegung zu setzen. Am Wichtigsten ist es, dass die Behandlerin mit leichter und weiter Aufmerksamkeit berührt. Dies bietet dem Ki den Raum für Bewegung an.

Bei Ausführung dieser Technik kann es vorkommen, dass die behandelnde Person plötzlich das Gefühl hat, als wolle sich das Knie oder die berührten Stellen unter ihren Händen leicht bewegen. Wenn solch eine Wahrnehmung auftritt ist es hilfreich, die Bewegung sachte zu unterstützen. Sie ist meist energetischer Natur und strebt den Ausgleich von Kyo und Jitsu an. Durch leichte äußere Bewegungen kann dies auf wunderbare Weise unterstützt werden.

Wichtig ist, dass ich in meiner Berührung ebenso wie in meiner Aufmerksamkeit während des ganzen Prozesses in Kontakt mit dem Jitsu im Schmerzbereich bleibe und jede Veränderung genau registriere. Nicht selten wandert die Dichte oder verändert sich auf andere Weise. Wann immer ich den Eindruck habe, dass ihr Zentrum sich verlagert, folge ich sofort mit meiner Aufmerksamkeit, wenn erforderlich auch mit meinen Händen.

Es ist nicht nötig, dass das wahrgenommene Muster sich völlig auflöst. Es genügt, dass es sich deutlich verändert hat. Berührung, sei es mit den Händen, sei es mit der Aufmerksamkeit, wirkt nach, über Stunden und Tage. Erst danach kann man sicher sagen, welche Wirkung die Behandlung hatte.

Beispiel Schmerzen in der Brust:

Auch hier lasse ich mir genau beschreiben, wo, unter welchen Umständen und in welcher Weise die Schmerzen im Brustkorb auftreten.

In diesem Beispiel gehe ich davon aus, dass die Beschwerden schon seit einiger Zeit in unterschiedlicher Intensität bestehen, dass von schulmedizinischer Seite eine ernsthafte Erkrankung im Brustkorb ausgeschlossen wurde (wie z.B. wiederkehrende Angina-Pectoris-Anfälle bzw. ein Herzinfarkt, eine Lungenentzündung oder Pleuritis). Anderenfalls sollte der Behandler den Klienten auffordern, seine Beschwerden umgehend ärztlich abklären zu lassen. Mögliche Ursachen für solche Beschwerden könnten aus schulmedizinischer Sicht z.B. funktionelle Herzbeschwerden, eine Herzneurose, blockierte Rippen oder Brustwirbel, seelische Belastungssituationen u.a. sein.

Nun lege ich meine Hände auf den Brustkorb meiner Klientin, so nahe wie möglich zu der Stelle, wo (u.U. in der Tiefe) sie die Schmerzen beschreibt. Sollten diese atemabhängig vornehmlich in der Brustwand vorherrschen, mag mir z.B. eine Dichte im Bereich von einer oder zwei Rippen auffallen (hier könnten beispielsweise "blockierte Rippen" vorliegen).

Ich gehe jetzt so vor wie oben am Beispiel Knieschmerzen beschrieben. Zunächst nehme ich mit meiner Aufmerksamkeit von außen und von innen Kontakt auf mit dieser Stelle, finde einen dichten Bereich und einen ausgeprägten energetischen Gegenpol. Wenn es sich richtig anfühlt, behandle ich zunächst die dichte Stelle lokal und verbinde dann beide mit meiner Vorstellung, dann auch mit meinen Händen. Ich kann durch wiederholtes Einsinken und Herausgehen das stagnierende Ki anstoßen und so den Ausgleich unterstützen. Vielleicht nehme ich auch hier wahr, dass die Stelle sich unter meinen Händen bewegen möchte, was ich mit leichten Bewegungen meiner Hände unterstütze.

Sollten die Schmerzen lokal in der Tiefe des Brustkorbes bestehen, mag ich z.B. eine Dichte im Inneren der Brust "sehen". Dort kann ich nicht direkt mit meinen Händen berühren. Wohl aber kann ich meine Aufmerksamkeit als Instrument einsetzen und durch sie die Dichte berühren. Möglicherweise findet sich als energetischer Gegenpol ein deutliches Kyo im Bereich des Solarplexus. Der Ausgleich wird möglich, indem ich dort mit einer Hand arbeite

während gleichzeitig meine Aufmerksamkeit den Kontakt zum Jitsu im Brustkorb hält. Die Ruhende Hand liegt dabei dem Brustkorb an einer Stelle an, die am besten meine Aufmerksamkeit im Jitsu unterstützt. Die Veränderungen im Inneren des Brustkorbes kann ich mit meinem Inneren Auge genau verfolgen.

Falls der ganze Brustkorb schmerzt, nehme ich vielleicht wahr, dass der Brustkorb insgesamt unter Spannung zu stehen scheint und dass besonders der Fluss in den Hals, durch das Zwerchfell in den Bauch oder durch die Schulter in den linken oder rechten Arm behindert zu sein scheint oder (und) dass die Beschwerden mit einem seelischen Thema im Leben dieses Menschen zusammenzuhängen scheinen. In einem solchen Fall findet die Energie des ganzen Brustkorbes möglicherweise von selber zum Ausgleich, wenn die wahrgenommenen lokalen Blockaden an den Grenzen des Brustkorbes sich lösen und die Verbindungen zu anderen Teilen des Körpers erleichtert werden (siehe Ausgleich von Kyo und Jitsu auf der Weiteren Ebene).

Die in einer solchen Arbeit am Brustkorb freiwerdenden Energien lassen den Klienten nicht selten Emotionen erleben, die längere Zeit zurückgehalten wurden. Grundsätzlich handelt es sich auch bei Emotionen um Ki-Bewegungen. Das Erlebte mag u.U. dramatisch wirken, ist jedoch immer befreiend. Wenn die Bewegung des Ki zu Ende ist, herrscht auch die damit verbundene Emotion nicht mehr vor. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dem Klienten einen sicheren Raum für diese Entwicklung zu geben, die selten länger als 10 oder 15 Minuten dauert. Eine weitere verbale Intervention etwa wie in einer Psychotherapie ist nicht erforderlich, kann sogar störend wirken.

Ausgleich von Kyo und Jitsu auf der Weiteren Ebene

Energetische Gegensätze am Ort der Beschwerden sich ausgleichen zu lassen, ist oft für sich sehr wirksam und kann selbst starke Beschwerden nicht selten völlig verschwinden lassen. Vielfach reicht die lokale Arbeit jedoch nicht aus. Aus diesem Grunde schaue ich im

Laufe der Behandlung vom Ort der Beschwerden aus in die nähere Umgebung, ob sich dort Bereiche finden, die dem energetischen Zustand am Ort der Schmerzen einen Ausgleich ermöglichen könnten.

Typischerweise liegen solche Punkte im Bereich des nächsten Gelenkes, genauso gut können sie aber auch auf dem Weg dorthin auffallen oder über das Gelenk hinaus. Nicht selten findet man gute "Partner" auf dem Meridian, in dessen "Einzugsbereich" sich die Beschwerden befinden und oftmals sind es die klassischen Akupunkturpunkte. Es kann aber auch anders sein, darum ist es hilfreich, genau hinzuschauen und nicht nur mechanisch Punkte abzudrücken.

Im obigen Beispiel der Kniebeschwerden werde ich also von der Dichte im Schmerzbereich aus zunächst den Milz-Pankreas-Meridian entlang schauen, der durch die oder in der Nähe dieser Stelle verläuft. Hilfreiche Kyos finden sich häufig in den Bereichen von Leiste oder Fußgelenk oder auf dem Weg dorthin. Erfahrungsgemäß können auch Punkte auf den Meridianen von Leber oder Niere in diesen Bereichen den Ausgleich unterstützen. Befindet sich das lokale Kyo in der Kniekehle, so mögen weitere wesentliche Punkte entlang des Blasenmeridians oder entlang eines der anderen Meridiane, die durch die Kniekehle ziehen, zu finden sein. Es kann auch hilfreich sein, das Meridiansystem außer Acht zu lassen und in das ganze Bein hineinzuschauen. Auf der Suche nach effektiven Ausgleichspartnern sollte man sich von keiner Theorie und keinem Dogma den Blick einschränken lassen.

Im Beispiel der Schmerzen im Brustkorb mag die Arbeit mit den "weiteren Stationen" wie Schultergürtel, Schultergelenk sowie Oberbauch von großer Bedeutung sein. Entweder finden sich dort die energetischen Gegenstücke für das Muster im Schmerzbereich. Oder es geht einfach darum, dass dort liegende Blockaden sich lösen. So wird der Weg frei, dass die stagnierende Energie im Beschwerdebereich mit Mustern jenseits dieser Barrieren in Verbindung treten und sich ausgleichen kann. Z.B. finden sich in den Armen, u.a. in der Umgebung von Achselhöhle, Ellenbogen oder Handgelenk oder

auch in den Abschnitten dazwischen immer Punkte, die mit dem Brustkorb oder seinem Inneren kommunizieren möchten. Je nach Lokalisation der Beschwerden im Brustkorb liegen sie im Verlauf der jeweils beteiligten Meridiane und lassen sich nicht selten auch abseits der Meridiane finden.

Ein Sonderfall stellt dabei die Verbindung zweier Kyo-Bereiche dar, den ich weiter oben bereits kurz angesprochen hatte. Ein Kyo kann auch als eine Eintrittspforte zu einer tieferen kommunizierenden Ebene im energetischen System angesehen werden. Beim Halten der tiefen Verbindung zweier Kyos können sich naturgemäß nicht unmittelbar Kyo und Jitsu ausgleichen. Sicher findet aber auf einer tieferen Ebene ein Ausgleich statt, besonders wenn die Behandlerin zwei relevante Kyos mit klarer und weiter Aufmerksamkeit in der Tiefe für eine Weile hält und dabei Veränderungen auf dieser Ebene beobachtet.

Diese Technik kann sowohl in der Meridianarbeit als auch in einem meridianfreien Shiatsu eingesetzt werden. Sie macht dann Sinn, wenn ein energetisches Organ in sich ausgeglichen werden soll - oder, wenn sich im Bereich lokaler Beschwerden ein Kyo zeigt, dass in der Tiefe mit einem anderen entfernteren Kyo kommuniziert. Die Tiefenverbindung zweier Kyos wirken zu lassen ist meiner Erfahrung nach eine der effektivsten Techniken des Shiatsu.

Der Ausgleich von Kyo und Jitsu kann nun über die weitere Umgebung des Ortes der Beschwerden hinaus auf weit entfernt liegende Bereiche ausgedehnt werden - bis zum entgegengesetzten Ende des Körpers. So mögen im Beispiel der Kniebeschwerden wichtige Kyo-Punkte im unteren Rücken oder an den Schultern bzw. Unterarmen liegen, bei deren Berührung das "Ausgangs-Jitsu" auf der Innenseite des Knies loslässt und Ki abgibt. Im Fall der Schmerzen in der Brust mögen z.B. weiter entfernte mit dem Schmerzbereich kommunizierende Kyos in den Leisten, Kniekehlen oder an den Füßen liegen. Sie können sich auf den Meridianverläufen der beteiligten energetischen Organe befinden, ebenso gut aber auch abseits der Hauptmeridiane gefunden werden.

Es ist die Aufgabe der Ruhenden Hand, die Verbindung zum Ausgangsbereich aufrecht zu erhalten. Zu diesem Zweck kann sie dort unmittelbar anliegen und Veränderungen registrieren. Sie kann aber auch auf eine sensible Stelle auf dem Verbindungsweg zwischen beiden Punkten gelegt werden, deren Ausgleich angestrebt wird. Häufig sind das die Orte, wo der Behandler eine Unterbrechung in der Verbindung wahrnimmt. Die Ruhende Hand hebt diese Unterbrechung vorübergehend auf, so dass die energetischen Gesprächspartner ungestört miteinander kommunizieren können.

Wird zum Ausgleich von Kyo und Jitsu die unmittelbare Umgebung des Ortes der Beschwerden verlassen und mit solchen weit entfernten Regionen gearbeitet, so verändert sich auch die Natur des Ausgleiches. Er beschränkt sich nicht mehr nur auf eine Region des Körpers und wird immer mehr zu einem Ausgleich des ganzen Menschen und seiner gesamten Lebenssituation auf körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene.

Der Ausgleich der energetischen Organe

Im sogenannten Zen-Shiatsu- wie es von Shizuto Masunaga überliefert ist - spielt der Ausgleich von Kyo und Jitsu ausgehend von einem lokalen Kyo oder Jitsu im Problembereich meines Wissens keine Rolle.

"Zen- Shiatsu" arbeitet unter der Annahme, dass Shiatsu mit Meridianen die diesen Meridianen zugrunde liegenden energetischen Organe beeinflusst. (Meines Wissens spricht Masunaga in seinen Büchern ausschließlich von Meridianen, während er die energetischen Organe – ein Konzept der TCM - nicht erwähnt. Offensichtlich unterschied er nicht zwischen diesen beiden Begriffen.)

Nach der Vorstellung Masunagas stehen die energetischen Organe in einem inneren Zusammenhang. In Fülle oder Leere beeinflussen sie sich gegenseitig, wobei Leere in einem Organ Fülle in einem anderen bedingt. So wird auch die Arbeit mit der Leere in einem Organ die Fülle im anderen beeinflussen - und umgekehrt.

In meiner Erfahrung reicht dieser Ansatz für die Behandlung konkreter Beschwerden oftmals nicht aus. Zu sehr scheint er auf den ganzen Menschen bezogen zu sein, zu wenig die lokale Kyo-Jitsu-Imbalance zu erreichen, welche die Beschwerden hervorruft. Die Meridianarbeit nach Masunaga bietet allerdings die Möglichkeit, den ganzen Menschen auf einer umfassenderen Ebene zu erreichen als dies mit Hilfe des lokal orientierten Ausgleiches von Kyo und Jitsu möglich ist. Die Kombination beider Vorgehensweisen erweist sich daher als sehr fruchtbar.

Unsicherheit und Anspannung

So mag im Falle der Kniebeschwerden eine Körperdiagnose wie die Hara-Diagnose nach Masunaga eine Kyo-Situation in Milz-Pankreas und eine Jitsu-Situation in Gallenblase zeigen. Hiermit sind nicht so sehr lokale, quasi körperlich wahrnehmbare energetische Zustände beschrieben. Vielmehr stellt sich der globale Aktivitätszustand des gesamten energetischen Organs dar, der sich auf den unterschiedlichen Ebenen der menschlichen Existenz auf verschiedenste Weise manifestieren kann.

Milz-Pankreas steht z.B. auf seelisch-geistiger Ebene in Zusammenhang mit dem Sich Zuhause Fühlen in der Welt, mit dem Gefühl von Sicherheit wie es durch die Gewissheit möglich wird, körperlich, seelisch und geistig "versorgt" zu sein. Eine tiefe - und oftmals unbewusste - Unsicherheit kann Kniebeschwerden wie die im obigen Beispiel beschriebenen hervorrufen, zumal wenn zusätzlich eine akute Belastungssituation hinzugekommen ist.

Gallenblase kann in diesem Zusammenhang als das Organ gesehen werden, das positive Anspannungen erzeugen kann, wie sie zur Überwindung von Schwierigkeiten im Leben erforderlich sind. Eine solche Anspannung in schwierigen Situationen schränkt immer auch den Fluss der Lebensenergie in anderen Bereichen ein. Aus diesem Grund sollte eine Anspannung regelmäßig einer Entspannung Platz machen, da sonst die Einschränkungen im Fluss der

Lebensenergie weiter wirken und sich längerfristig schädlich auswirken können.

Eine tiefe Unsicherheit wie sie z.B. einem Milz-Pankreas-Kyo zugrunde liegen mag, kann zur Wahrung des Gleichgewichtes eine andauernde Anspannung beispielsweise in Gallenblase erforderlich machen. Darüber hinaus könnte eine akute Belastungssituation zusätzlich aktive Gallenblasenenergie benötigen. Körperlich mag sich dies u.a. in angespannten Außenseiten der Beine zeigen (wo der Gallenblasen-Meridian verläuft), die zusammen mit der Schwäche im Milz-Pankreas-Meridian auf der Innenseite das energetische Gleichgewicht des Knies empfindlich verschieben kann.

Durch differenzierte Arbeit mit den Meridianverläufen von Milz-Pankreas und Gallenblase an allen wichtigen Bereichen des ganzen Körpers (u.a. auch im Kniebereich) kann die Kyo- bzw. Jitsu-Situation in den dahinter stehenden Organen abgeschwächt werden. Auf diese Weise unterstützt der Behandler die Kommunikation beider Organe miteinander, so dass sich die Leere von Milz-Pankreas Kyo mit der Fülle der Gallenblase Jitsu ausgleichen kann.

Auch in einer solchen Meridianarbeit kann übrigens der beschriebene lokale Ausgleich von Kyo und Jitsu sehr wichtig werden. Lokale energetische Fülle oder Leere stellen nämlich ein wesentliches Hindernis im Fluss der Meridianenergie dar. Sie werden vom Menschen u.a. gerade deswegen im Meridianverlauf aufgebaut, um die Fähigkeit des betreffenden Organes, sich selber auszugleichen, zu mindern. Sind die Kyo-/Jitsu-Hindernisse im Meridianfluss von größerer Bedeutung, kann es u.U. erforderlich sein, alle oben beschriebenen Techniken zum lokalen Ausgleich von Kyo und Jitsu einzusetzen. Eine solche Stelle kann zum zentralen Thema einer Shiatsu-Behandlung werden.

Wenn Anspannung in der Gallenblase und Schwäche in Milz-Pankreas sich ausgleichen, bedeutet dies immer auch, dass der betroffene Mensch sich selber anders erlebt. Vielleicht fühlt er sich in seiner Tiefe nicht mehr ganz so unsicher, vielleicht findet er andere Möglichkeiten als Anspannung der Gallenblasenenergie, um seinem inneren

Unsicherheitsgefühl zu begegnen. Meist äußert sich dies auf einer ganz praktischen und alltäglichen Ebene, z.B. in dem der Mensch neue Ideen hat, mit unterschiedlichen Situationen anders umgehen möchte u.ä. Körperlich fühlt er sich anders, vielleicht fällt ihm auf (und er berichtet davon), dass er auf eine andere Weise läuft.

Die Kombination von Meridian-Shiatsu (eigentlich: Organ-Shiatsu) mit lokaler Arbeit am schmerzenden Knie und dem Ausgleich der dort wahrnehmbaren energetischen Ungleichgewichte ist eine gute Methode, um dahin zu kommen, dass der Mensch sich global besser fühlt, und dass auch seine Knie nicht mehr schmerzen.

Ebenso erfolgversprechend (wenn auch eine andere Methode mit anderen Wirkungen) kann es auch sein, in einer ganzen Serie von Behandlungen das Knie als Ausgangspunkt zu nehmen. Ohne mit einzelnen Meridianen zu arbeiten können ausgehend vom lokalen Ausgleich von Kyo und Jitsu auch die weit entfernten Gegensätze erreicht und miteinander verbunden werden. Auch hier kann ohne Meridianarbeit die Ebene der energetischen Organe erreicht und ein Ausgleich im ganzen Menschen bewirkt werden.

Erschöpfung und Erregung

Im Falle der funktionellen Herzbeschwerden mag eine Körperdiagnose wie die Hara-Diagnose z.B. Perikard im Jitsu und Blase im Kyo zeigen. Perikard unterstützt das Herz in allen Situationen der Anregung, Aufregung und Erregung. Perikard im Jitsu könnte Ausdruck sein einer Anspannung oder Erregung des Herzens in der Folge einer akuten emotionalen Belastung. Vielleicht zeigt sich hierin aber auch ein überaktives Herz, das daran gewöhnt ist, sich im Suchen nach den vielfältigen Anregungen des Lebens niemals schwach und den tiefen Ängsten ausgeliefert zu fühlen.

Gerade solche tiefen Ängste könnten sich aber im Kyo von Blase zeigen. Blase ist das ausführende Organ der Niere, die die grundlegende Kraft des Menschen verwaltet und tiefe, unbewusste Ängste zehren an den Kräften eines Menschen. Blase im Kyo mag aber auch Folge einer permanenten

kräftemäßigen Überforderung und Erschöpfung sein, oder Ausdruck dafür, dass dieser Mensch es nie gelernt hat, die ihm gegebenen Kräfte aktiv und sinnvoll einzusetzen.

Durch die Arbeit mit dem Meridianverlauf von Blase und Perikard kann der Mensch in Kontakt kommen mit den Ursachen in seiner Biografie für die energetischen Ungleichgewichte in diesen Organen. Im Unterschied zu den gängigen Vorstellungen in der Psychotherapie muss dies im Shiatsu nicht bewusst werden, um wirksam zu sein. Häufig aber sieht ein Klient seine wirkliche Situation tendenziell klarer und findet dann neue Wege, wie er damit umgehen kann.

Wenn in diesem Beispiel Blase und Perikard sich ausgleichen, kann das auch unmittelbare Auswirkungen haben in dem Sinne, dass der Mensch sich plötzlich freier und entspannter in seiner Brust fühlt, dass die wochen- oder monatelange Spannungen im oberen Rücken wie weggeblasen sind oder ähnliches.

Nicht selten allerdings greift der Ausgleich auf der Organebene nicht ausreichend, um Beschwerden in dieser Weise ausreichend zu lindern. Die konkrete Arbeit mit dem Ort der Beschwerden selber und der Ausgleich lokaler Kyo-Jitsu-Ungleichgewichte ist quasi ein Transmissionsriemen, der die Wirkung des Meridian-/Organ-Shiatsu am Ort der Beschwerden ankommen lässt.

Schlussbemerkung

Kyo und Jitsu in Beziehung zu setzen wie ich es in diesem Beitrag dargestellt habe, ist nur eines der technischen Elemente, die in einem therapeutischen Shiatsu eingesetzt werden.

Mindestens ebenso wichtig ist für mich der klare Kontakt in der Tiefe (diese Tiefe bezeichne ich gerne als Kommunizierende Ebene), weil hier die inneren Kontinente des Menschen auf direkteste Weise miteinander in einer dynamische Verbindung stehen. Die Kommunizierende Ebene ist ein energetisches Phänomen, gleichwohl aber ist sie in der praktischen Arbeit physisch genau zu lokalisieren.

Energetische Muster konkret wahrzunehmen und sich - manchmal radikal - dafür zu entscheiden, diese als Leitlinie für die eigene Arbeit zu nehmen, ist für mich ein anderes sehr wichtiges Element. Hierzu gehört auch, mit Verbindungen zu arbeiten, Unterbrechungen wahrzunehmen und die Kommunikation durch Arbeit an diesen Unterbrechungen zu erleichtern.

Den Menschen an wichtigen Stellen seines Körpers und damit seines Lebens bewusst zu berühren und ihn diese Stelle erleben zu lassen, ist ein Aspekt von Shiatsu, der schwerlich in seiner Bedeutung überschätzt werden kann.

Begriffe wie Tonisieren und Sedieren haben Sie in diesem Beitrag nicht finden können, weil sie in meiner Arbeit keine Rolle spielen.

Wilfried Rappenecker

aus: Holger Greinus (Hrg.): Shiatsu-Grundlagen 2: Kyo und Jitsu; Verlag Edition Vitalis 2001