

## **Was bedeutet Berührung im Shiatsu**

*von Wilfried Rappenecker für den 4. Europäischen Shiatsu Kongress Kiental 2014*

**Es gibt vermutlich so viele Arten und Weisen im Shiatsu zu berühren, wie es Shiatsu-Behandler gibt. Auch nur ansatzweise zu versuchen, hier eine Übersicht zu geben, erscheint von vorne herein vergebens. Jeder Mensch berührt auf seine ihm eigene Weise, und muss es auf seine eigene Weise tun, weil nur so Berührung möglich ist.**

Darüber hinaus kann Berührung im berührten Menschen etwas sehr unterschiedliches bedeuten, abhängig von Situation und Bedürfnis des Berührten und ebenso abhängig auch von Intention und Bedürfnis des Berührenden. Berührung kann (u.a.) lindern, trösten, ermutigen, wärmen, entspannen, stabilisieren, Freiheit, Sicherheit oder Ruhe geben, aber ebenso wecken, herausfordern, erinnern, konfrontieren, aus einer trügerischen Ruhe heraus holen, neue Wege zeigen etc.

Auf der Ebene des Energetischen gibt Berührung einem stagnierenden Energiefeld die Freiheit, sich zu verändern. Mitunter seit langem bestehende Unterbrechungen im energetischen Feld können sich auflösen, energetische Gegensätze sich ausgleichen, und energetische Muster finden Möglichkeiten sich neu zu formieren. Innere Selbstregulations- und Heilkräfte können ihre Aktivität entfalten. Das Leben verändert sich, entwickelt sich weiter.

Die individuelle Art und Weise zu berühren und das Bedürfnis des Empfängers wirken im therapeutischen Raum zusammen. Sie lassen in einer konkreten Behandlungssituation im Behandler den Impuls respektive die Intention zu einer spezifischen Berührung mit einer spezifischen Wirkung entstehen.

### **Berührung ist Kontakt**

Natürlich findet Kontakt zwischen Shiatsu-Behandler und Klient auch auf anderen Wegen statt als nur durch körperliche Berührung. Dies mag ein telefonischer Kontakt vor der ersten Begegnung sein, ein Kontakt über das Gespräch, der Blickkontakt oder auch Kontakt wie er immer entsteht, wenn zwei Menschen einen gemeinsamen Raum teilen. Kontakt durch körperliche Berührung ist jedoch besonders. Davon soll hier die Rede sein.

Von besonderer Bedeutung im Shiatsu ist der Tiefenkontakt. Damit ist der Moment zwischen Einsinken an einem Punkt und dem wieder Herausgehen gemeint. In diesem Augenblick zwischen Ankommen und Weitergehen ist Stille; auf der physischen Ebene findet keine Aktion statt. Auf der energetischen Ebene jedoch findet Kontakt statt, ein Kontakt, der im energetischen wie im physischen Körper weit reichen und große Auswirkungen haben kann.

Dieser Kontakt ist umso lebendiger und wirkungsvoller, je mehr die behandelnde Person entspannt bei sich ist, sich entspannt in sich selber erfährt. Je mehr sie ihren ganzen Körperaum als Resonanzraum zur Verfügung hat, um so tiefer ist die Wirkung, um so mehr geht das Feld des Empfängers in Resonanz mit dem Feld des Behandlers.

Dieser Augenblick der physischen Nicht-Aktivität kann also der Augenblick einer großen energetischen Aktivität sein. Das kann die behandelnde Person beeinflussen, indem sie ihr eigenes Energiefeld ähnlich wie im Qi Gong verändert. Das wichtigste in diesem Augenblick ist es, offen und weit zu sein.

Mit den *Inneren Techniken* habe ich Möglichkeiten beschrieben, wie diese Offenheit und Weite ausgerichtet und fokussiert werden kann. Der Moment des Haltens in der Tiefe ist der Moment, in welchem das Energiefeld des Empfängers durch *fokussierte Weite und Offenheit* direkt beeinflusst werden kann. Das Üben der *Inneren Techniken* ist ein fortwährendes Training des Qi Gong.

Mehr zum Tiefenkontakt findet sich in dem Artikel: ‚Das Besondere des Shiatsu‘. Die Inneren Techniken werden ausführlicher Artikel ‚Innere Techniken‘ beschrieben. Beide Artikel unter: <http://www.schule-fuer-shiatsu.de/shiatsu/veroeffentlichungen/deutsche-artikel.html>

### **Berührung ist Resonanz**

Resonanz findet statt, wenn zwei schwingende Systeme sich gegenseitig in ihrem jeweiligen Schwingungszustand beeinflussen. Je weniger ein solches System oder Feld in der eigenen Schwingungsfähigkeit eingeschränkt ist, desto leichter geht es in Resonanz.

Der menschliche Körper ist solch ein energetisches schwingendes Feld. Entspannte, offene Berührung hat deshalb eine tiefere Wirkung, weil das energetische Feld des Behandlers in einem solchen Zustand leichter mit dem Feld des Empfängers in Resonanz zu gehen vermag. Je mehr die behandelnde Person entspannt in sich ruht, je mehr von ihrem Resonanzraum sie also zur Verfügung hat, um so schwingungs- und resonanzfähiger ist ihr energetischer Körper und umso leichter geht es in Resonanz mit dem Feld des Empfängers. Das ist das Geheimnis der Wirkung des entspannten und fokussierten Haltens in der Tiefe, ebenso das Geheimnis der Inneren Techniken. Es ist eines der Geheimnisse des Shiatsu.

Resonanz, welche im Augenblick des entspannten Haltens in der Tiefe entsteht, ist – insofern es als eine grundlegende Technik verstanden wird - ein Shiatsu-spezifisches Phänomen, welches Shiatsu von anderen Methoden der Körperarbeit unterscheidet.

### **Berührung ist Wahrnehmung**

Je mehr eine Behandlerin in diesem Zustand der inneren Weite sein kann, je mehr Resonanz möglich ist, umso leichter und klarer wird die Wahrnehmung des berührten Menschen.

Wahrnehmung eines anderen Menschen ist viel mehr als nur die Wahrnehmung des physischen Körpers und seiner Beschaffenheit. Ebenso wichtig wie die ‚physische Wahrnehmung‘ ist im Alltag (wie in der Shiatsu-Praxis) die Wahrnehmung des ‚ganzen Menschen‘. Sie beinhaltet z.B. die Wahrnehmung von Stimmungen, von Freude oder Leid, von

Orten im Körper, wo es ‚hakt‘, ebenso auch ein Wahrnehmen von Besonderheiten im energetischen Körper wie Fülle oder Leere. Nicht selten erhält darüber hinaus im Shiatsu die behandelnde Person im Kontakt mit dem Klienten unvermittelt Hinweise auf besondere Ereignisse (z.B. traumatisierende Erfahrungen) oder auf andere besondere Konstellationen im Leben des Klienten. All diese Hinweise sind im energetischen Feld des anderen Menschen gespeichert; ihre Wahrnehmung kann deshalb als energetische Wahrnehmung bezeichnet werden.

Die ‚physische‘ Wahrnehmung geschieht über die Sinne wie Tastsinn, Sehen, Hören, Schmecken und Riechen. Das Sinnesorgan der Wahrnehmung des ‚ganzen‘ Menschen ist ein anderes: es ist der resonanzfähige Körperraum des Wahrnehmenden. Diese ‚energetische‘ Wahrnehmung ist ein Phänomen der Resonanz.

Die energetische Wahrnehmung wird in unserem Kulturraum kaum thematisiert. Lediglich in der Wahrnehmung von eigenen Stimmungen wie denen anderer Menschen wird sie überwiegend als normal akzeptiert. Darüber hinaus gilt sie je nach Weltanschauung als übernatürlich oder gar als Einbildung.

Tatsächlich ist diese energetische Wahrnehmung keineswegs übernatürlich; es ist vielmehr eine natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen, die lediglich in unseren Kulturen bisher nur sehr eingeschränkt vermittelt wird. Ihre Natur ist die der Resonanz, Voraussetzung ist ein zumindest teilweise offener und resonanzfähiger Körperraum des Wahrnehmenden.

### **Wirkung der offenen Berührung im Empfänger**

Die Berührung des Shiatsu fördert den entspannten und offenen Zustand im Behandelnden und lässt die energetische Wahrnehmung geschehen. Eine Berührung in einem solchen Zustand wirkt tiefer und weiter als eine Berührung im harten, ‚verschlossenen‘ Zustand.

Wenn Klienten beide Weisen zu berühren kennen gelernt hat, so berichten sie davon, dass sie sich in der offenen Berührung tiefer berührt fühlen, dass sie sich mehr gesehen fühlen. Als Behandler erfährt man, dass sie leichter entspannen und in das gehen, was häufig als Alpha-Zustand bezeichnet wird. Allerdings schlafen sie in der Regel nicht ein; sie bleiben in einem unterschiedlich tief entspannten und gleichzeitig wachen Zustand. Es scheint so, als würden Türen im Empfänger geöffnet, als würden innere Hindernisse an Bedeutung verlieren, so dass es dem energetischen Feld leichter fällt, sich zu reorganisieren. Das ist sehr fruchtbar für die therapeutische Arbeit.

Allerdings gilt es zu beachten, dass traumatisierte Menschen bzw. solche, die viel Energie dafür aufwenden müssen, um nicht mit verstörenden Erfahrungen in ihrem Leben in Kontakt zu treten, oft erst behutsam an diesen Zustand herangeführt werden müssen. Geschieht das zu rasch, kann u.U. eine negative Reaktion eintreten mit der möglichen Folge, dass das Zulassen von Veränderungen schwieriger wird als vorher.

Berührung und Resonanz finden in einer Shiatsu-Behandlung auch in anderen Momenten, auf anderen Ebenen statt als im Augenblick des entspannten Haltens in der Tiefe. Dies mag in der raschen Arbeit mit einem Jitsu-Bereich geschehen, wobei die Tiefe nicht gehalten wird,

oder z.B. im leichten Halten eines schmerzenden Ortes im Körper bzw. in einer anderen leichten, vielleicht tröstenden Berührung. Hier spielen die Persönlichkeiten und Erfahrungen von Behandler und Klient eine große Rolle und welche Bedeutung das ‚System des Empfängers‘ der erlebten Berührung im Augenblick des Kontaktes gibt. Neben den vielen anderen Möglichkeiten der physischen Berührung und des Kontaktes ist allerdings der offene Kontakt in der Tiefe von besonderer Bedeutung. Die alltägliche Praxis des Shiatsu ist ein Weg, diese offene Berührung zu erlernen und zu entwickeln.