

## Shiatsu als therapeutische Methode

Wilfried Rappenecker

### A. Grundvorstellungen vom Menschen und seinem Körper

Shiatsu-Behandler und -Therapeuten gehen in ihrer Arbeit von einem völlig anderen Grundverständnis der Realität des Menschen und seines Körpers aus als die moderne Medizin. Die Grundlage des Shiatsu ist die Betrachtung der Wirkungen von Ki im Menschen und die Arbeit mit dem Beobachteten. Ki (chin.: Qi) ist ein Begriff traditioneller fernöstlicher Weltanschauung und Medizin und wird in den westlichen Sprachen meist mit „Energie“ übersetzt.

Die Vorstellung von einer Energie, die der Welt, so wie wir sie wahrnehmen, aber auch allen Lebensäußerungen des Menschen in dieser Welt zugrunde liegt, ist nicht das Ergebnis moderner naturwissenschaftlicher Betrachtungsweisen. Wohl aber ist Ki das Objekt der traditionellen Erfahrungswissenschaften (nicht nur) des Fernen Ostens. In der modernen Welt werden diese Wissenschaften oft als einer längst vergangenen Zeit zugehörig angesehen und als obsolet betrachtet.

Die Praxis des Shiatsu hat mir, einem naturwissenschaftlich ausgebildeten Arzt, gezeigt, auf welchen Reichtum man stößt, wenn man sich solchen subjektiven Wissenschaften mit Verantwortung und Ernsthaftigkeit widmet. Jede ganzheitliche Arbeit mit dem Menschen, sei es in der Körperarbeit, in der Psychotherapie, in der Homöopathie (oder auch in einer ganzheitlich verstandenen „Schulmedizin“) muss diesen Weg gehen. Nur subjektiv ist es möglich, den Menschen und seine Lebenssituation zu begreifen. Begreifen aber ist eine der wesentlichen Quellen für die Wirksamkeit ganzheitlicher Therapie.

Die Vorstellung von Ki ist das Ergebnis einer Jahrhunderte und Jahrtausende währenden Beobachtung der Natur und des Menschen darin. Dieser Begriff oder verwandte Vorstellungen spielen in nahezu allen traditionellen Gesellschaften eine zentrale Rolle in der Vorstellung davon, „was die Welt in ihrem Innersten zusammenhält“.

Die moderne, durch naturwissenschaftliche Prämissen geprägte internationale Kultur hat diese Begriffe verworfen. Sie hat sie verwerfen müssen, um jene Weltsicht entwickeln zu können, die die technologischen und auch medizinischen Fortschritte möglich machte, welche unsere heutige Welt prägen. Nachdem diese Weltsicht nun deutlich an die Grenzen ihrer Möglichkeiten stößt (ohne dadurch überflüssig zu werden) und auch der hohe Preis deutlich wird, der für diesen Monotheismus gezahlt werden muss, wird es nun Zeit, die uralte Betrachtungsweise, die die Begrenzungen der Naturwissenschaften überwindet, wieder zu entdecken und an ihrem Reichtum teilzuhaben.

#### Ki liegt dem menschlichen Leben zugrunde

Ki ist zuerst da. Alles, was ist, ist Ausdruck dieser Kraft. Ki ist immer Raum, Kraftfeld, die Welt selber ist ein großes multidimensionales Kraftfeld. Innerhalb dieses Feldes gibt es unzählige unterschiedliche Vektoren, unzählige verschiedene Möglichkeiten und Richtungen. Alles beeinflusst alles, und alles ist mit allem verbunden und alles ist in beständiger Veränderung und Bewegung. Grundsätzlich ist dieser energetische Raum allerdings einfach. Er ist nicht komplex und nicht verwoben. Alle Lösungen, die er anbietet, sind einfacher Natur.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

In einem solchen großen Kraftfeld lebt der Mensch, und er bildet selber in sich ein solches multidimensionales Kraftfeld aus. Hierdurch besteht eine gewisse Trennung, die vielleicht mit verantwortlich für die Illusion des Menschen ist, er und die Welt, in der er lebt, seien etwas unterschiedliches, etwas von einander getrenntes.

Wenn man die traditionellen Vorstellungen auf die Erkenntnisse der modernen Gesellschaft fortschreibt, muss man sagen, dass alle menschlichen Lebensäußerungen, auch die auf biochemisch-physiologischer Ebene, der Bewegung von Ki folgen. Jeder äußeren Bewegung des menschlichen Körpers geht eine Ki-Bewegung voraus. Wir wären nach dieser Vorstellung nicht in der Lage, den Arm zu heben, zu gehen oder mit den Augenlider zu blinzeln, wäre da nicht zuerst eine Bewegung des KI, die quasi den Raum dafür erzeugt. Das gilt auch für die Körperfunktionen, die über das autonome Nervensystem reguliert werden. Jeder Schlag des Herzens, die feine Regulierung der Spannung in den Wänden der Blutgefäße, der Fluss des Blutes in den Adern, jede Peristaltische Welle des Darmes beruhen auf einer Veränderung im Ki-Feld.

Über die rel. groben äußeren Bewegungen des Körpers hinaus führt die Ki-Aktion auch zu fortwährenden feinen Bewegungen aller Bestandteile des Körpers. So ist z.B. das Bindegewebe in beständiger Bewegung, ebenso wie die Knochen des Körpers, sogar die scheinbar fest ineinander gefügten Schädelknochen des Kopfes. In der Faszienarbeit der Osteopathie wird beispielsweise die Bewegung des Bindegewebes beobachtet, unterstützt und ggf. korrigiert. In der gleichen Weise arbeitet die Craniosacralarbeit u.a. mit den Bewegungen der Knochen des Schädels.

„Bewegung des Ki“ bedeutet übrigens nicht, dass Ki dabei quasi eine Wegstrecke zurücklegt. Es ist vielmehr die Umschreibung einer Veränderung: der Weg ist die Veränderung. KI existiert, indem es sich verändert, und es existiert nur, wenn es sich verändert. Das ist die eigentliche Bedeutung des Begriffs Energetische Bewegung. Allerdings kann es sich durchaus auch um räumliche Bewegung handeln.

Da der Mensch Ausdruck von Ki ist, ist auch sein Leben Ausdruck einer beständigen, nie aufgehenden und letztlich durch nichts zu verhindernden Veränderung. Vielleicht ist dies das, was dem Menschen am meisten Angst macht.

Gefühle und Emotionen sind Ausdruck energetischer Bewegungen, meistens vor allem wahrnehmbar im Brustraum und den angrenzenden Bereichen. Solange die Ki-Bewegung andauert, wird dieses Gefühl erlebt. Ist sie zu Ende, verebbt auch das Gefühl. Die Unterdrückung eines Gefühls ist gleichbedeutend mit einer Blockade der zugrunde liegenden energetischen Bewegung. Gefühle, Empfindungen oder Erfahrungen, die Menschen nicht erleben möchten, verhindern sie durch Blockade einer energetischen Bewegung.

In der Regel wird dies keine größeren Probleme mit sich bringen. Die Bewegung wird einfach zu einem anderen Zeitpunkt einen Weg finden, sich fortzusetzen. Oder der Mensch findet eine Möglichkeit, die quasi gestaute Energie auf andere Weise nutzbar zu machen. Wenn allerdings, wie es im menschlichen Leben immer wieder geschieht, die gleiche Empfindung immer wieder nicht zugelassen wird oder ein sehr starkes Gefühl unterdrückt werden muss, so wird die aufgehaltene Bewegung sich nicht mit der Zeit auflösen, sondern in Wartestellung verharren, wenn es sein muss über viele Jahrzehnte. U.U. kann ein erheblicher Kraftaufwand erforderlich werden, um das, was da stattfinden will, unter Kontrolle zu halten. Es ist durchaus möglich, dass solche unterbrochenen Bewegungen große Macht im Leben eines Menschen, über seine Gedanken, Gefühle und Handlungen gewinnen können, ja, dass sie sein Leben beherrschen (siehe auch weiter unten).

Die Natur von Ki lässt sich auch gut anhand der Betrachtung der Gedanken (und in gleicher Weise auch der Emotionen) beschreiben. Gedanken verbinden uns mit der Welt um

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

uns herum oder trennen uns von ihr. Sie beeinflussen sich gegenseitig und beeinflussen auch die Umgebung des Menschen und die Gedanken anderer Menschen. Manchmal kann man spüren, wenn ein anderer Mensch in Gedanken bei einem ist. Dabei spielen räumliche Distanzen offensichtlich eine untergeordnete Rolle (was eine Aussage über die Natur von KI ist). Gedanken können eine Hölle oder auch ein Paradies für den Denkenden und manchmal auch für seine Umgebung kreieren.

Grundlage oder Ursprung von Gedanken und Emotionen ist die reine Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit selber ist Ki. In unserer Aufmerksamkeit sind wir ein lebendiger Teil des universellen Ki.

Man kann seine Aufmerksamkeit gezielt als ein Instrument seiner Tätigkeit einsetzen. Das tue ich z.B., wenn ich mich auf die Lösung einer Aufgabe konzentriere. So wird die Aufmerksamkeit eines Angriffsspielers im Fußball häufig beim Torschuss dem Ball vorausseilen und bereits im Tor sein, bevor der Ball dort ankommt. Auf diese Weise erhält der Schuss viel mehr Durchschlagskraft und Treffgenauigkeit. Die Kampfkünste des Fernen Ostens sind nicht zuletzt auch ein Fokussierungs-Training: „Wo die Aufmerksamkeit ist, ist auch Ki“, sagen die Meister. Wo Ki ist in Form konzentrierter Aufmerksamkeit, kann eine Bewegung oder Berührung eine sehr viel größere Kraft entwickeln.

In der gleichen Weise wird die fokussierte Aufmerksamkeit in der Körperarbeit eingesetzt, sei es z.B. in der Osteopathie, der Craniosacralarbeit oder im Shiatsu. In den Impulstechniken der Gelenksbehandlung in der Osteopathie oder Chirotherapie wird die einzelne eingesetzte Technik einen umso größeren Erfolg haben, je mehr die behandelnde Person sich in das Gelenk einfühlt, mit ihrer Aufmerksamkeit wirklich dort ist und den Impuls begleitet.

Im Shiatsu setzen wir die Reine Aufmerksamkeit mit oder ohne weitere Berührung als Instrument unserer Arbeit ein (siehe Prinzipien eines therapeutischen Shiatsu). Eine gute Shiatsu-Ausbildung wird deshalb immer auch ein Training der klaren und fokussierten Aufmerksamkeit beinhalten. Ein solches Training kann lebenslang fortgeführt werden, es wird immer neue Resultate bringen, neue Möglichkeiten offenbaren. Gleichzeitig ist es nicht immer einfach, die Aufmerksamkeit zu bündeln. Man muss es eben richtig trainieren. Ki lässt sich nur auf eine „weiche“ Weise zähmen. Will man es zwingen, kann das auch krank machen.

Worte sind Ausdruck von Ki. Sie transportieren Energie und beeinflussen das Ki-Feld in der Umgebung des Sprechenden. Die Worte eines Redners werden die Stimmung im Raum beeinflussen. So mag eine gute, leichte oder freie Atmosphäre entstehen, eine interessante Spannung oder auch eine bedrückende Stimmung. All dies sind Beschreibungen von Qualitäten, wie ein Energiefeld erlebt werden kann. Ein guter Redner kann seine Zuhörer bannen, d.h., ihre Aufmerksamkeit an sich binden. Wenn das gelingt, können die Worte u.U. große Macht über die Zuhörenden gewinnen. Demagogen arbeiten so. Allerdings sind es nicht nur Worte, die in diesen Beispielen Ki transportieren und die Zuhörer beeinflussen. Eine mindestens ebenso große Rolle spielen der Körperausdruck (Gestik und Mimik) und noch ganz andere, nicht so offensichtliche Transportwege des Ki, die mitunter als Charisma oder anders beschrieben werden.

Große Künstler können (von der Macht der Vermarktung und des Erfolges einmal abgesehen) ihr Ki in einer Weise in ihre Werke einfließen lassen, dass die das Werk Betrachtenden / Erlebenden es *spüren* können. Erfahrung und technische Meisterschaft fördern diese Fähigkeit in der Kunst ebenso wie in der Körperarbeit, so auch im Shiatsu.

## Über die Notwendigkeit, Energie zu kanalisieren

In der Vorstellung traditioneller Kulturen ist der Mensch ein organisches Teil der Welt, in der er lebt. Organisch bedeutet, dass er auch ein Teil der Veränderungen des lebendigen Organismus Welt ist, dass er sie miterlebt, mitträgt und mitbewirkt. Im Shiatsu gehen wir davon aus, dass diese Veränderungen nicht willkürlich oder chaotisch stattfinden. Vielmehr folgen sie einem Plan, einer Entwicklung, die von einem „niederen“ zu einem „höheren“ Zustand hin führt.

So befindet jeder Mensch für sich betrachtet sich in einer fortwährenden Entwicklung, durchläuft ein Wachstum, das verschiedene in seiner Persönlichkeit angelegte Möglichkeiten zur Entfaltung bringt. Es werden dabei nicht alle Möglichkeiten verwirklicht. Um seinen Weg der Entwicklung in der Welt zu gehen, um sein Potential, seine Kraft zu nutzen, muss der Mensch vielmehr seine Energie kanalisieren, muss er ihren freien Fluss, ihre freie Bewegung einschränken und lenken. Das ist ein normaler und natürlicher Vorgang. Jeder Mensch folgt dabei anderen Wegen, die sich aus dem Zusammenwirken des Wesens dieses Menschen mit kulturellen Normen der Familie wie der Gesellschaft, genetische Dispositionen und weiteren Größen ergeben.

Die Hauptlebensphase der Kanalisierung ist die frühe Kindheit. In dieser Zeit legt das Kind aktiv die Wege fest, die es in seinem Leben beschreiten wird. Dabei kommt es auch zu Widersprüchen in der Festlegung, die in späteren Lebensabschnitten für Konflikte sorgen können. Aber auch in seinem späteren Leben findet sich der Mensch fortwährend an Scheidewegen wieder, an denen Entscheidungen gefordert sind, welcher Weg von nun an begangen werden will.

Festlegung und Kanalisierung bedeuten immer auch den Ausschluss anderer Möglichkeiten. Der Mensch muss sich entscheiden. Zunächst und wesentlich geschieht dies auf gesellschaftlicher Ebene. Die Gesellschaft entscheidet, welche Wege des Lebens gangbar und welche abzulehnen sind bzw. welche derart unvorstellbar sind, dass Mitglieder dieser Gesellschaft nicht einmal im Traum (oder allenfalls in ihren geheimen Träumen) daran denken würden.

So wird z.B. die Wahrnehmung der Welt, der Glaube, was real ist und was nicht, was „gut“ ist und was „böse“, in einer Gesellschaft und Kultur eine bestimmte Ausprägung erfahren, die sich von denen anderer Kulturen u.U. deutlich unterscheidet. Sehr häufig bedeutet dies, dass die Wahrnehmung der Welt durch Normen vorgegeben und dadurch eingeschränkt wird. Oft werden deshalb die Mitglieder einer kulturellen Gruppe die Vorstellungen anderer Gruppen als nicht der Wirklichkeit entsprechend, also falsch oder verblendet einstufen, weil sie ja in der Tat nicht *ihrer* (eingeschränkten) Wirklichkeit entsprechen. Bis in die allerjüngste Vergangenheit (siehe der 11. September und auch die Reaktion der amerikanischen Gesellschaft darauf) sind solche Unterschiede in der Einschätzung der Wirklichkeit und dessen, was „gut“ ist und was „böse“ Ursache oder Begründung für Konflikte und blutige Kriege gewesen.

In den offenen modernen Gesellschaften gewinnt die individuelle Entscheidung für einen bestimmten Lebensweg eine immer größere Bedeutung. Mit zunehmender Freiheit von engen kulturellen und moralischen Normen gewinnt der einzelne Mensch auch mehr Freiheit, sein Leben nach seinen Vorstellungen sich entfalten zu lassen. In der Regel sind aber auch diese individuellen Vorstellungen und Wünsche sehr wohl die seiner Gesellschaft, nur haben sich die Grenzen erweitert, der Raum ist größer geworden.

Die Kanalisierung und gleichzeitige Einschränkung der Möglichkeiten der Wahrnehmung, des Verstehens und des persönlichen Lebensweges beleuchtet nur eine Seite des

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Entwicklungsprozesses eines Menschen. Natürlich manifestiert dieser sich auf allen Ebenen seiner Existenz. Dazu gehört auch sein physischer Körper, mit dem wir im Shiatsu arbeiten.

Bei einem kraftvoll wachsenden jungen Menschen wird eine Kanalisierung der Möglichkeiten vielleicht nicht sofort ins Auge springen. Zu sehr steht die Dynamik der jugendlichen Entwicklung im Vordergrund. Vergleicht man jedoch über Jahre den Körperbau von Menschen und geht nicht alleine von der üblichen Prämisse aus, dass wahrnehmbare Unterschiede durch genetische Festlegungen und vielleicht unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten bedingt sind, sondern Ausdruck der umfassenden Weise, zu leben, zu denken, sich zu bewegen, zu handeln und zu fühlen, so wird man erstaunliche Entdeckungen machen.

Dem Körperarbeiter fallen solche Unterschiede natürlich am deutlichsten ins Auge bzw. in seine Hände. Von der Beschaffenheit der Haut über den Muskeltonus, Körpergröße und Massenverteilung, das Gefühl der Körperschwere usw. gibt es nichts, was nicht von Person zu Person sehr unterschiedlich sein kann und gleichzeitig so deutlich Ausdruck dieses Menschen zu denken, zu fühlen, sich zu bewegen, kurz: zu leben. Es wird klar: unser Körper ist Ausdruck des Lebens im umfassenden Sinne.

Mit zunehmendem Alter bedeutet dies, dass bestimmte Bereiche und Anteile des Körpers mehr benutzt werden als andere. Einige Partien werden vielleicht zu einer echten Meisterschaft entwickelt, andere befinden sich noch einige Zeit in Wartestellung, ob sie nicht vielleicht doch noch gebraucht werden und verkümmern dann zusehends. Die aktiven, blühenden Bereiche tragen viel aktive Energie in sich, während in den vergessenen Winkeln des Körpers Ki stagniert und langsam abnimmt.

Im Laufe der Jahre zeigt der Körper eines Menschen immer deutlicher seine Art zu leben, seine Erfahrungen und seinen Umgang damit. Im Alter sind viele dieser Muster fest geworden, wollen sich nur noch sehr langsam oder gar nicht mehr verändern.

### Angst und Vermeidung

Zu dieser offensichtlich notwendigen kulturellen Kanalisierung kommt die individuelle hinzu, die durch Angst und Vermeidung bedingt ist.

Die Erfahrung des Shiatsu - und der Körperarbeit allgemein - lehrt, dass alle Erfahrungen eines menschlichen Lebens im Körper erlebt und auch gespeichert werden. Die Folgen könnte man etwas vereinfacht folgendermaßen beschreiben: Einige Erfahrungen sind angenehm und der Mensch möchte sie gerne wiederholen. Die entsprechenden Körperabschnitte werden gerne benutzt und erlebt, und es ist viel Energie dort vorhanden. Andere Erfahrungen sind schmerzhaft oder mit Angst oder Schrecken verbunden. Der Mensch möchte nicht an sie erinnert werden. In den Körperbereichen, die solche Erfahrungen erleben und speichern, sinkt der Energiespiegel ab, sie werden u.U. leblos und starr.

Sie sind jedoch nicht tot, vielmehr befinden sie sich, in einer Art Scheintod bzw. in Wartestellung, in der sie die vermiedenen Erfahrungen speichern. Werden sie zu einem späteren Zeitpunkt „wiederbelebt“ (und das kann durchaus Jahrzehnte später sein), so können sie u.U. als komplexes Erleben in die bewusste Welt dieses Menschen zurückkehren.

Alle nicht lebendig verarbeiteten Erfahrungen des Lebens hinterlassen so ihre Spuren. Die kleinen hinterlassen kleine Spuren, die sich zudem bei anderen Erfahrungen auch wieder auflösen können. Solange die energetische Aktivierung oder wie wir im Shiatsu sagen: energetische Fülle und Leere, in Fluss sind, sich beständig verändern können, ist all dies Teil eines gesunden Lebens.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Bei tieferwirkenden bedrohlichen Erfahrungen wie Angst oder schmerzhaftem Erleben ist es jedoch möglich, dass sich das Gespeicherte tief eingräbt. Eine Mauer des Unlebendigseins wird um diese Stelle herum gezogen. Innerhalb der Mauern wird es still, kein wirkliches Leben findet statt, der Mensch möchte nicht, dass daran gerührt wird.

Von außen betrachtend ignoriert der Mensch diesen Bereich, lebt dort nicht wirklich, manchmal bekämpft er ihn auch wie in einem Krieg. Energie an einem solchen Ort stagnieren zu lassen, ist eine aktive Leistung des Organismus, die Kraft erfordert. Wahrscheinlich wendet der normale Mensch in der modernen Gesellschaft den größten Teil seiner Kraft dafür auf, solche Orte in sich unter Kontrolle zu halten, das heißt, sie nicht erleben zu müssen. In diesem Sinne sind es eigentlich diese nicht gelebten Erfahrungen, die den Menschen kontrollieren und weniger umgekehrt.

Dabei ist die Angst vor dem, was passieren könnte, wenn Bewegung, Leben in diese Stelle zurückkehrte, immer sehr viel größer und schlimmer, als das, was geschieht, wenn die Stelle berührt und erlöst wird. Das bedeutet nicht, dass die Wiederbelebung schmerzfrei wäre. Einige dieser Prozesse sind sehr schmerzhaft, auf seelischer und/oder auf körperlicher Ebene. Vor allem anderen aber werden sie in aller Regel als eine Befreiung, Erlösung, eine große Erleichterung erlebt. Es fühlt sich immer gut an, wenn stagnierendes Ki in Bewegung gerät.

Die Errichtung von Barrieren im Leben und im Körper ist an sich nichts falsches. Zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben dieses Menschen erfüllen sie einen positiven Zweck, nämlich den, die innere Balance zu wahren. Dies geschieht meist unbewusst, d.h., „das System“ des Menschen, dessen Aufgabe es ist, das Gleichgewicht zu erhalten, entscheidet sich, diese Einschränkung vorzunehmen, da sonst andere Gefahren zu drohen scheinen. Allerdings sind es immer Entscheidungen aus der Sicht einer kleineren, engeren Welt. Sie spiegeln nicht das größere Potential, die weiteren Möglichkeiten eines Menschen wieder.

### Wachstum und Krise

Die gleichen Kräfte des Wachstums, die zu ihrer Entfaltung die Kanalisierung der Lebensenergie erforderlich machten sind es auch, die im Verlauf des Lebens immer wieder an den starren Mauern und Beschränkungen rütteln, die Menschen zur Vermeidung von ungewolltem Leid in sich errichten.

Man kann es bildlich so ausdrücken, dass Wachstum in einem gewissen Sinne immer auch Vergrößerung bedeutet. Starre Einschränkungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt eine gewisse Berechtigung zur Bewahrung eines inneren Gleichgewichtes hatten, werden früher oder später zu Hindernissen der weiteren Entwicklung.

Zwar ist die lebendige Kraft der Entfaltung immer stärker als die starren Kräfte der Vermeidung. Diese aber wiederum sind stark genug, dass sie sich selber aus der weiteren Entwicklung ausschließen können. Lösen sie sich nicht auf, so werden sie umgangen, machen dabei aber u.U. bestimmte Möglichkeiten in der Weiterentwicklung des gesamten Organismus unmöglich.

Abhängig von der Kraft des Wachstums und von der lebendigen Sehnsucht im Menschen kann nun auch eine Situation entstehen, in der Teile des starren Panzers der Vergangenheit durchbrochen und abgestreift werden. Das alte Kleid ist zu eng geworden, um den aktuellen Erfordernissen des Lebens gerecht zu werden. Solche Zeiten der Häutung werden als Krise erlebt.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Das können kleine Krisen sein, die sich nur auf bestimmte Aspekte im Leben eines Menschen beziehen. Es können aber auch große Lebenskrisen sein, die den Sinn des Lebens selber in Frage stellen. Ganz gleich, worauf sich der anstehende Wachstumsschritt bezieht, solche Krisen haben drei Dinge gemeinsam: sie sind letztlich unvermeidlich, in der Regel machen sie Angst, und für den betroffenen Menschen sind sie extrem fruchtbar, geradezu die Voraussetzung für weitere Entwicklung.

Shiatsu begreift sich selber und jede andere ganzheitliche Therapieform als eine Form der Unterstützung in solchen kleineren oder größeren Krisen, seien es körperliche Beschwerden z.B. des Bewegungsapparates oder der inneren Organe, seien es Sinnkrisen des Lebens wie beispielsweise die sog. midlifecrisis. Shiatsu ist Unterstützung und Begleitung. Ebenso wie sich alles Erlebte und Empfundene im Körper widerspiegelt, wirkt auch körperliche Situation auf das Erleben und auf die Seele. Werden energetische Blockaden, wie sie im Körper eines Klienten wahrnehmbar sind, nach den Prinzipien des Shiatsu, d.h. Achtsamkeit und Nichts-Erzwingen-Wollen, berührt, so haben sie die starke Tendenz, in Bewegung zu geraten. Wie weit dies im Einzelfall führt, hängt von den Möglichkeiten diesen Menschen in diesem Augenblick ab.

## B. Prinzipien eines therapeutischen Shiatsu

Ein therapeutisches Shiatsu beruht auf den 4 Prinzipien von Wahrnehmung, Einschätzung, Berührung und Überprüfung auf Veränderung. Diese Prinzipien und ihre praktische Umsetzung im Shiatsu möchte ich im folgenden beschreiben.

### Wahrnehmung und Einschätzung

Wie auch bei den meisten anderen Therapieformen beginnt im Shiatsu eine Konsultation normalerweise mit einem Gespräch. In diesem Gespräch werden allgemeine wichtige Lebensdaten erhoben sowie die für das bestehende Problem relevanten Informationen.

Ebenso wie die in Erfahrung gebrachten „harten“ Daten ist dabei das „Hören zwischen den Zeilen“ von Bedeutung. Wie beschreibt mein Klient sein Problem, welche Worte verwendet er, welche Besonderheiten in Gestik oder Mimik fallen mir auf? Von gleicher Bedeutung ist es, auf die Stimmung im Raum zu achten, die während eines Gespräches entsteht, darauf, wie sie sich verändert, wenn bestimmte Dinge zu Sprache kommen.

Dabei wird sich die Aufmerksamkeit des Zuhörenden immer mehr weiten, ausgehend von einem eher scharfen Achten auf die formalen Inhalte des Gesagten hin zu einem mit dem Klienten in einem gemeinsamen Raum Sein und in diesen Raum aufmerksam Hineinspüren. Darum verwenden wir im Shiatsu nur selten den sonst gängigen Begriff Anamnese. Zu sehr steht dieser für eine eher technische Vorgehensweise, die lediglich „harte“ Daten sammelt.

Wir nennen es eher ein Gespräch. Ziel eines Gespräches ist es - neben dem In-Erfahrung-Bringen relevanter formaler Informationen - vor allem, zu ahnen oder zu verstehen, wie das geschilderte Problem in das Leben dieses Menschen eingebettet ist, ggf. welche Gründe es für ihn geben mag, dieses Problem (das in vielen Fällen Ausdruck einer Blockade sein wird wie sie oben beschrieben wurde) zu entwickeln. Letztlich möchten wir ein Bild davon gewinnen, ob und inwiefern sich die Persönlichkeit des Klienten in seinem Problem widerspiegelt. Dabei geht es nicht darum, herauszufinden, was dieser Mensch falsch macht als vielmehr darum, seine Situation zu verstehen. Ziel ist nicht, ihn über seine Fehler zu belehren sondern ihn auf dem Weg zu begleiten, der ihn zu einer Lösung des Problems führen mag. Nicht Fehler stehen im Vordergrund, sondern Möglichkeiten.

Dieses Verstehenwollen setzt sich für die Dauer der gemeinsamen Arbeit fort, im Gespräch ebenso wie im Schauen und vor allem in der Berührung im konkreten Shiatsu. Immer geht es darum, ein bisschen mehr zu verstehen. Das ist ein sehr subjektiver Prozess, denn verstehen kann man einen anderen Menschen nur subjektiv, Objektive Logik stellt in dieser Arbeit eine wichtige Unterstützung dar, der Kern der Begegnung mit dem anderen Menschen jedoch ist essentiell subjektiv.

Das bedeutet keineswegs, dass die objektiven Fakten und die darin enthaltenen Informationen für die therapeutische Arbeit unwesentlich wären. Unsere Arbeit beruht ganz wesentlich auch auf diesen Informationen, eine sorgfältige Erhebung ist von großer Bedeutung. Sie stellen aber nicht das Herz unserer Arbeit dar.

Wir gehen subjektiv vor, weil wir durch das Verstehen einen Raum entstehen lassen wollen, ein Raum der weniger das rasche Beseitigen der Beschwerden zum Ziel hat - auch wenn uns sehr daran gelegen ist und wir alles in unserer Möglichkeit liegende tun werden, dass es unserem Klienten rasch besser geht. Therapeut und Klient befinden sich in gewisser Weise gemeinsam in einem Raum des Verstehens, der es dem Menschen erleichtert, neue Wege, neue Möglichkeiten in sich zu entdecken, die die aktuellen Blockaden und Probleme u.U. überflüssig werden lassen.

## Shiatsu-Theorie

Das Anstreben eines subjektiven Verstehens wird unterstützt durch eine adäquate Theorie. Wie in nahezu jeder therapeutischen Arbeit ist auch im Shiatsu die Theorie sehr wichtig. Da Shiatsu seinem Wesen nach eine sehr intuitive Arbeit sein kann, ist es nur selten Aufgabe der Shiatsu-Theorie, Handlungsanweisungen für das konkrete Vorgehen in der Behandlung zu geben. Vielmehr hilft sie, die Fülle der Informationen zu ordnen, so dass diese verstehbar und zu einer für die Behandlung relevanten Informationsquelle werden.

Im Mittelpunkt der Shiatsu-Theorie steht die Lehre der Fünf Wandlungsphasen und die Theorie der energetischen Organe der traditionellen fernöstlichen Medizin.

Die Fünf Wandlungsphasen werden auch als die Fünf Elemente bezeichnet. Diese Lehre katalogisiert alle Aspekte des Menschseins und darüber hinaus der Welt allgemein in fünf Kategorien. Wenn auch ein solcher Katalog manchem Menschen vor allem das Gefühl von Sicherheit vermitteln mag in Anbetracht einer scheinbar sauberen Ordnung für alle Phänomene des Lebens, die eine solche Theorie suggeriert, so ist dies jedoch nicht das Ziel der Übung. In der Lehre der Fünf Wandlungsphasen werden vielmehr Zusammenhänge sichtbar, die grundsätzliche Lebenserfahrungen wiedergeben, welche trotzdem im Alltagsdenken allzu leicht übersehen werden.

So wird beispielsweise die Kraft zu Wachstum und Entwicklung der Kategorie bzw. dem Element Holz zugeschrieben. Sie wird als eine der stärksten Kräfte im Menschen angesehen, die immer wieder Wege finden wird, sich auch unter schwierigen Bedingungen durchzusetzen. Wird diese Kraft von außen blockiert, so wird der Mensch u.U. starke Kräfte freisetzen, um solche Hindernisse zu überwinden. Dies kann eine besondere Anstrengung sein, um ein Ziel doch noch zu erreichen aber auch Zorn und Aggression (Zorn ist die emotionale Reaktion in der Kategorie Holz). Eine andere Reaktionsmöglichkeit besteht darin, kreativ neue Wege und alternative Möglichkeiten zu finden, die der Energie des Menschen eine anders geartete Ausdrucksmöglichkeit gibt.

Holz symbolisiert eine der stärksten kreativ gestaltenden Kräfte des Menschen. Aktive Menschen können diese Kraft auch dazu nutzen, Macht und Einfluss zu gewinnen, um ihre Ziele zu erreichen. Wird sie allerdings über lange Zeit nur einem Ziel verschrieben, nur in eine Richtung tätig, so kann es sein, dass sie zur Erreichung ihrer Ziele sowohl einen starken Druck auf die Umgebung dieses Menschen ausübt als auch in ihm selber einen solchen aufbaut. Da dieser Druck immer auch eine körperliche Entsprechung haben wird, können unter solchen Umständen im Körper Verdichtungserscheinungen und Funktionseinschränkungen innerer Organe auftreten. Die verdichtete Energie - und der Mensch selber auch - sehnt sich nach Entlastung von diesem Druck. Wird sie - nachdem sie über lange Zeit aufgebaut wurde - zu plötzlich frei (z.B. Urlaub, Berentung ohne sanften Übergang, aber auch eine zu intensive Shiatsu-Behandlung), kann sie u.U. destruktiv sein und beispielsweise eine Migräne-Attacke auslösen, im Extremfall sogar Hörsturz, Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

Die Organtheorie der traditionellen fernöstlichen Medizin ist in die Theorie der Fünf Wandlungsphasen eingebettet. So sind Leber und Gallenblase die energetischen Organe durch die sich die Wandlungsphase Holz ausdrückt. Leber als das Kern-Organ steht u.a. für die oben beschriebenen Fähigkeiten des Menschen sich zu entfalten und mit Freude kreativ zu gestalten. Die Leber-Energie hat zwei Pole: ein aktiver Pol unterstützt alle Bewegungen, die im Körper des Menschen im wörtlichen oder im übertragenen Sinne nach oben gehen. Dieser Pol mag sich z.B. in der Neigung eines Menschen zeigen, sich frühmorgens bereits beim Aufwachen auf den Tag zu freuen und voller Tatendrang zu sein. Sie kann sehr aktiv werden und große Durchsetzungskraft entwickeln aber auch in einem Wutanfall „die Galle hochkommen lassen“.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Wie alle Organenergien (und alle Aspekte des Lebens generell) arbeitet auch die Leber-Energie am wirksamsten, wenn sie sich in einer Balance befindet. Ihre beschriebenen starken aufsteigenden Kräfte werden im Gleichgewicht gehalten durch eine ebenso starke Kraft zur Ruhe: eine gesunde Energie der Leber zeigt sich u.a. in innerer Ruhe und Geduld. In den Ruhephasen des Lebens und im Liegen erholt sie sich am besten. Besondere Zeichen für eine gute Ruhekraft der Leber-Energie können kraftvolle Kopfhare voller Glanz sein. Ebenso sind der Glanz in den Augen, der Glanz gesunder Finger- oder Fußnägel, die reibungslose Funktion der Gelenke und Sehnen Hinweise auf eine solche gute Kraft der Ruhe.

Im Gegensatz zu dem Kernorgan Leber ist die Gallenblase ein ausführendes Organ. Zum Beispiel bedeutet dies, dass Gallenblase die Spannung aufbauen kann und muss, die erforderlich ist, um all die Dinge, für die die Wandlungsphase Holz steht, bewerkstelligen zu können. So ist das Holz und mit ihm Leber und Gallenblase die Aspekte des Menschen, welche die Fähigkeit vermitteln, positiv mit Stress umzugehen und deren Gleichgewicht auch als erstes unter pathologischem Dauerstress zu leiden hat. So findet man im Verlauf des Meridians der Gallenblase in unserer „Stress-Gesellschaft“ sehr häufig eine ausgeprägte Anspannung im muskulär-bindegewebigen Bereich.

Die energetischen Organe präsentieren sich und ihre Gleichgewichtssituation auch im physischen Körper. Jedes Organ hat dabei bestimmte Bereiche, in denen es sich am deutlichsten zeigt, und wo der Praktiker wertvolle Informationen findet. Die Energie der Leber zeigt sich am deutlichsten in den Kopfharen, im Bereich zwischen den Augenbrauen, im Ausdruck und Glanz der Augen, in der rechten Schulter und im Bereich des rechten Rippenbogens, im rechten mittleren Rücken sowie in den Innenseiten der Oberschenkel.

Gallenblase zeigt sich am deutlichsten im Verlauf des Gallenblasenmeridians auf den Seiten des Körpers, v.a. im Bereich des Kopfes über den Ohren als auch im Bereich der Kaumuskelatur unterhalb des Jochbeines sowie auf den Seiten des Brustkorbes, des Beckens und der Oberschenkel. Ferner im Ausdruck der Kraft hinter den Augenbrauen. Durch Betrachten und Berühren all solcher Bereiche kann der Praktiker zu einer recht zuverlässigen Einschätzung der Situation in der Leber- bzw. Gallenblasen-Energie eines Menschen kommen.

Darüber hinaus präsentiert sich eine Organenergie im Verlauf des ihm zugehörigen Meridians. Dies vor allem in den jeweiligen Hauptmeridianen, von denen große Teile an der Körperoberfläche verlaufen und dort besonders gut betrachtet und mit den Händen erreicht werden kann. Die Beschreibung der Meridianverläufe findet man in einschlägigen Texten.

Das hier Beschriebene stellt einen Ausschnitt aus dem „Bild“ der Wandlungsphase Holz und seiner energetischen Organe dar. In der gleichen Weise können auch die Charaktere der anderen Elemente bzw. Kategorien und ihrer Organe beschrieben werden. Ausführlicher habe ich dies in meinem Buch „Fünf Elemente und zwölf Meridiane“ getan, das im Felicitas Hübner Verlag erschien.

### Lokale Körperdiagnose

Das Gleichgewicht der energetischen Organe zeigt sich wie oben beschrieben zum einen in den für das jeweilige Organ typischen Stellen des Körpers. Darüber hinaus können einzelne Bereiche auf begrenztem Raum quasi eine Zusammenschau aller Organenergien ermöglichen. Die Traditionelle Fernöstliche Medizin und westliche Formen der Körpertherapie haben verschiedene Orte im Körper ausfindig gemacht, an denen dies besonders gut möglich ist.

Zu nennen sind hier z.B. Irisdiagnose, Gesichts- oder Antlitzdiagnose, Pulsdiagnose, die Systeme der Hand- und Fußreflexzonen oder die Rückendiagnose in Anlehnung an das System der Shu- oder Yu-Punkte. In dem im Westen am weitesten verbreiteten Form des Shiatsu, dem sog.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Zen-Shiatsu, spielen die von dessen Begründer Sh. Masunaga entwickelte Form der Rücken- und insbesondere der Hara-Diagnose eine hervorragende Rolle. Auf letztere möchte ich hier eingehen.

Das japanische Wort Hara bedeutet Bauch (eigentlich: der Bauch eines Mannes). In der Hara-Diagnose kommt die Praktikerin über die Berührung des Bauches zu einer Einschätzung des Gleichgewichtes der energetischen Organe. Die Hara-Diagnose hatte über mehrere Jahrhunderte einen besonderen Platz in der traditionellen Medizin Japans. Wahrscheinlich war es Masunaga, der diese traditionelle diagnostische Möglichkeit zu der Form weiterentwickelte, wie sie heute im Shiatsu gebräuchlich ist.

Hierzu wird der Bauchraum gedanklich in verschiedene Zonen unterteilt, die den 12 energetischen Organen der traditionellen fernöstlichen Medizin entsprechen. Alle Zonen präsentieren sich sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe des Bauches und sind dort durch Berührung zu erreichen.

Jede Berührung löst am Ort der Berührung eine energetische Reaktion aus. Dieser Reaktion transportiert wesentliche Informationen über den Zustand der berührten Stelle. Für den Ungeübten mag sich alles gleich anfühlen. Möglicherweise wird er beim Berühren der Bauchdecke hart oder weich unterscheiden können. Die erfahrene Praktikerin jedoch wird sehr differenzierte Eindrücke erhalten, die von einer weiteren Differenzierung von hart oder weich in viele Härte- oder Weichheitsgrade über den Grad der Lebendigkeit oder energetischen Aktivität der berührten Stelle bis hin zu komplexen Informationen über die Lebenssituation des Klienten reichen können, auch z.B. darüber, ob es sich um einen kurzfristigen Zustand oder um eine langfristige Situation handelt. Ebenso Informationen z.B. über Gefühle, Wünsche oder Nöte dieses Menschen in Zusammenhang mit der berührten Stelle. Wieder handelt es sich hierbei um eine höchst subjektive Wahrnehmung, d.h., die Wahrnehmung solcher Informationen erschließt sich erst und ausschließlich, wenn die wahrnehmende Person sich ihr subjektiv nähert.

### Wahrnehmung ist subjektiv

Subjektiv bedeutet, sich dem, was dort ist, zu öffnen. Zu horchen, was ich in mir empfinde, wenn ich dort berühre, und das, was ich empfinde, als solches auch ernst zu nehmen.

Eine solche Art der Wahrnehmung geht davon aus, dass es weit vor der bewussten Wahrnehmung, die bereits das Ergebnis der Verzerrungen des Ego des Betrachters ist, einen unmittelbaren, weitgehend unverfälschten Kontakt mit der Information der berührten oder betrachteten Stelle (oder auch eines ganzen Menschen) gibt. Wenn man sich durch den lauten Schwall der oberflächlichen Wahrnehmung hindurch diesem Eigentlichen immer mehr nähert, erhält man substantielle Informationen aus dem Leben des Betroffenen. Obwohl man die eigene in die Irre leitende subjektive Brille niemals wird ablegen können, enthalten diese Informationen offensichtlich Wahrheit.

Die (durchaus sehr notwendige) Kritik und Skepsis gegenüber dem dergestalt subjektiv Wahrgenommenen setzt erst an deutlich späterer Stelle ein als in den „objektiven“ Naturwissenschaften. Zunächst wird das Wahrgenommene als eine relevante Information angenommen. Dann erst folgt die notwendige kritische Hinterfragung, inwieweit meine eigene verzerrte Sichtweise, meine eigenen Wünsche, Projektionen und Übertragungen mich etwas wahrnehmen ließen, das so gar nicht da war.

Voraussetzung für eine solche offene Wahrnehmung sind Offenheit oder Weite in der wahrnehmenden Person. Der Praktizierende erlebt sie durchaus als eine konkrete körperliche Erfahrung. Keineswegs handelt es sich hier lediglich um eine wünschenswerte geistige Einstellung.

Offenheit und Weite ermöglichen eine besondere Qualität von Berührung, die nicht manipulieren oder verändern möchte, sondern in erster Linie nur in Kontakt tritt und der

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

berührten Stelle „Freiheit anbietet“, die Freiheit, so zu sein und sich so zu verändern, wie sie es möchte. Eine Berührung vor allem auch, in der die behandelnde Person offen bleibt für die Eindrücke, die im Kontakt frei und damit wahrnehmbar werden.

Berührt man das Hara und die Organzonen mit dieser Weite, so spürt man nicht nur ein „weich“ oder „fest“ der Bauchdecke, sondern befindet sich in jedem Kontakt in einem Raum – wir sagen, in einem energetischen Raum - der eine Fülle weiterer Informationen bereithält. Weich oder fest werden dann zu aktiv oder inaktiv, laut oder leise, ängstlich oder mutig, eingesperrt oder im Fluss u.v.a.m. Mitunter nimmt man komplexe Bilder aus dem Leben des Klienten auf, glaubt, konkrete Ängste oder Sehnsüchte des Menschen fühlen zu können.

Um diese Fülle von Eindrücken in einer therapeutische Arbeit nutzen zu können, ist es zum einen notwendig, sie bewusst wahrzunehmen – zumindest so weit, wie es bei der Fülle möglich ist. Es ist aber auch erforderlich, quasi in die entgegengesetzte Richtung zu gehen und sie zu ordnen. Die traditionelle japanische Medizin bietet hierzu eine sehr klare und einfache Orientierung aus dem System von Yin und Yang an: Kyo und Jitsu.

Kyo steht für alle wahrgenommenen Qualitäten, die zurückgezogen, still, leer, inaktiv, verborgen oder in anderer Weise als yin eingeschätzt würden, Jitsu für die Qualitäten, die offensichtlich, laut, mutig, kraftvoll, auffällig u.s.w. sind.

In der Hara-Diagnose werden die diagnostischen Zonen aller 12 energetischen Organe miteinander verglichen, um die zu identifizieren, die besondere Bedeutung für den augenblicklichen Zustand dieses Menschen haben. Typisch für das außerhalb Japans am stärksten verbreitete Zen-Shiatsu ist, dass nach einem Organpaar gefahndet wird, das entgegengesetzte Qualitäten aufweist. Der Theorie von Yin und Yang zufolge haben gerade entgegengesetzte Pole eine besonders lebendige Beziehung zueinander: sie hängen voneinander ab, ja, sie erzeugen sich gegenseitig. Die Existenz des einen ist Voraussetzung für die Existenz des anderen.

In der Hara-Diagnose wird dieses Phänomen praktisch genutzt, indem im Zuge des Diagnoseverfahrens zwei Zonen entgegengesetzter Qualität daraufhin überprüft werden, ob und wie stark sie aufeinander reagieren. Dazu wird zunächst der Jitsu-Bereich (z.B. eher aktiv, Übermaß an Spannung) mit der einen Hand gehalten, sodann sinkt die andere Hand in die Kyo-Stelle (z.B. eher passiv, Mangel an Spannung) ein. Lässt jetzt der Spannungszustand der Jitsu-Zone deutlich nach, so geht man davon aus, dass die beiden entsprechenden energetischen Organe in einer solchen Beziehung der entgegengesetzten Pole stehen. Das Paar mit der stärksten Kyo-Jitsu-Reaktion wird der Theorie des Zen-Shiatsu zufolge als das für die gegenwärtige Situation dieses Menschen relevanteste angesehen und entsprechend in der Behandlung besonders berücksichtigt.

Der Begriff „Diagnose“ hat sich zwar aus den angelsächsischen Ländern kommend für den hier beschriebenen Prozess auch bei uns eingebürgert, ist jedoch eigentlich nicht sehr glücklich für ein solches Verfahren der energetischen Einschätzung. Zu sehr bedeutet Diagnose in den modernen Gesellschaften das Auffindens einer eindeutigen definierten Erkrankung mit - im theoretischen Idealfall - eindeutiger Ursache und klar vorgeschriebener Vorgehensweise in der Behandlung.

Auch im Shiatsu geht es darum, den Zusammenhang zu verstehen, in dem ein Problem oder Leiden auftritt. Jedoch wird man niemals eine einzige eindeutige Ursache ausmachen können. Zu komplex sind die vielfältigen Faktoren im lebendigen Geflecht des Lebens, die alle zu einer gegenwärtigen Situation beitragen bzw. beigetragen haben. Auch gibt es keine eindeutig definierten Erkrankungen im „modernen“ Sinne. Eigentlich handelt es sich mehr um Beschreibungen einer zugrunde liegenden Kräfte-Konstellation. Immer gibt es aber auch konkurrierende Sichtweisen, die ebenfalls ihre Berechtigung haben.

Verschieden erfahrene PraktikerInnen können deshalb, wenn sie die Hara-Diagnose an derselben Person durchführen sollten, durchaus zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen,

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

woraus sich wiederum unterschiedliche Vorgehensweisen ergeben, die alle im Verstehen für diese Person gründen, sich durchaus auch mal widersprechen können und trotzdem jede für sich praktisch Sinn machen kann. Und was die Therapie betrifft, so sind konkrete Vorgehensweisen, die von einer Praktikerin vorgeschlagen werden, eben nur Vorschläge. Es wird je nach Erfahrung, Sichtweise, Ausbildung der Behandlerinnen auch andere Möglichkeiten geben, effektiv mit diesem Menschen und diesem Problem zu arbeiten.

Die Hara-Diagnose ist eben keine Organdiagnose im Sinne der Pathophysiologie der modernen Medizin. Sie steuert einen Teil bei zur Beschreibung der Lebensumstände, der energetischen Situation, in der ein Mensch sich zu einem bestimmten Zeitpunkt seines Lebens befindet. Trotzdem ist auf der Basis einer solchen Beschreibung eine konkrete und effektive Behandlung möglich.

### Behandlung durch Berührung

Die Hara-Diagnose liefert nur einen Teil der Informationen, welche eine Behandlung gezielt werden lassen. Alle Eindrücke von einem Menschen aus Gespräch, Zuhören und Betrachten, Berühren und „Zwischen-den-Zeilen-Lesen“ ergeben zusammen mit der Theorie das Bild, das der Behandlung eine Richtung vorschlägt. Auch wenn die Hara-Diagnose eine zentrale Stellung hat, kann doch jeder andere Eindruck zum dominierenden werden und dieser Behandlung die nötige Orientierung geben.

Entsprechend kann die Aufmerksamkeit des Behandlers zwischen zwei Polen wechseln: zwischen einem lokalen Bereich und dem ganzen Menschen / Körper.

Klagt ein Klient beispielsweise über Schmerzen oder andere Beschwerden an einer bestimmten Stelle des Körpers, so wird dieser Bereich auch in der Behandlung besonderes Augenmerk genießen. In gleicher Weise zeigt sich u.U. ein in der Diagnose auffälliges energetisches Organ auf besondere Weise an einem der typischen Manifestationsorte dieser Energie (weiter oben hatte ich dies für die Organe Leber und Gallenblase beschrieben). Die Arbeit mit dieser Stelle verstehen wir im Shiatsu als direkte Arbeit mit dem sich dort darstellenden Organ, d.h., eine Veränderung im energetischen Ausdruck des Bereiches bedeutet immer auch eine gewisse Änderung der Situation des energetischen Organs.

Der andere Pol der Aufmerksamkeit ist der ganze Mensch. Versteht man den Körper als ein in sich frei schwingendes System, in dem im Idealfall alle Teile mit allen anderen kommunizieren, so kann man mit einer gewissen Übung des Blickes Unterbrechungen in dieser Kommunikation erkennen, direkt mit ihnen arbeiten und die Veränderung des Ganzen beobachten.

Auch im Shiatsu mit einem der zwölf energetischen Organe erfasst die Aufmerksamkeit der Behandlerin den ganzen Menschen. Shiatsu bietet die Möglichkeit, am ganzen Körper, d.h., am Rumpf ebenso wie an allen vier Extremitäten sowie an Hals und Kopf mit diesem einen Organ zu arbeiten. Steht so das gesamte Organ im Vordergrund, so treten lokale Auffälligkeiten in den Hintergrund zugunsten einer Aufmerksamkeit für das Ganze – für die Art und Weise, wie sich diese Seite des Menschen im ganzen Körper ausdrückt, aber darüber hinaus auch für Hinweise in Verhalten und emotionalen Äußerungen wie z.B. der Stimmung im Raum, die sich im Verlauf der Behandlung deutlich ändern kann.

Die Arbeit mit den Meridianen bietet eine der wesentlichen Möglichkeiten, ein Organ am ganzen Körper zu erreichen. Wie weiter oben bereits angedeutet, manifestiert sich jedes Organ neben den typischen Manifestationsorten auch im Verlauf des ihm zugehörigen Meridians, vor allem in dem Hauptmeridian an der Körperoberfläche. Über das erweiterte Meridiansystem nach Masunaga ist es im Zen-Shiatsu möglich, mit einem Meridian – und dem dahinter stehenden Organ – an allen Teilen des Körpers in Kontakt zu treten.

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

In der Praxis sind meine Shiatsu-Behandlungen meist eine Kombination aus beidem, Aufmerksamkeit für und Arbeit mit lokalen Gegebenheiten und der Aufmerksamkeit für und Arbeit mit einem den ganzen Menschen umfassenden energetischen Organ oder einem anderen vergleichbaren Thema. Kommt ein Klient mit lokalisierbaren Beschwerden, so ist es notwendig, sich dem Ort dieser Beschwerden zuzuwenden. Dabei darf aber die Einbettung des lokalen Geschehens in das Ganze nicht vernachlässigt werden. Umgekehrt werden bei einer systemisch orientierten Behandlung und der Arbeit mit den Manifestationsorten des Organs bzw. mit seinem Meridian lokale Auffälligkeiten und Unterbrechungen im Fluss der Energie immer wieder besondere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

### Lokales Shiatsu

Im folgenden will ich zunächst die Vorgehensweise im Shiatsu mit einem lokalen Bereich am Beispiel von körperlichen Beschwerden skizzieren. Die Prinzipien für eine solche Arbeit sind:

- genaue Informationen und äußere wie „innere“ Befunderhebung
- Berührung des wahrgenommenen Musters mit „Reiner Aufmerksamkeit“
- ggf. Wahrnehmung und Unterstützung körpereigener Bewegungstendenzen
- Unterstützung der Arbeit mit der Reinen Aufmerksamkeit durch Berührung
- Verbindung und Ausgleich von Gegensätzen im energetischen Muster
- Unterstützen von Verbindungen zu anderen Körperbereichen
- Überprüfung der Ergebnisse

### Genaue Informationen und Äußere wie Innere Befunderhebung

Voraussetzung für effektives Shiatsu ist die genaue Betrachtung des zu behandelnden Bereiches. Dabei geht es zunächst darum, die äußeren Auffälligkeiten zu registrieren. Ich lasse meinen Klienten Beschwerden in einem Bereich möglichst genau beschreiben, lasse mir berichten, seit wann, unter welchen Umständen bzw. zu welcher Tageszeit sie bevorzugt auftreten, und ob es z.B. bei Beginn der Beschwerden irgendwelche Besonderheiten in seinem Leben gab, Dann fordere ich ihn auf, mir wenn möglich mit einem Finger zu zeigen, wo ein eventueller (körperlicher oder seelischer) Schmerz sitzt. Bewegungseinschränkungen sollte man sich demonstrieren lassen, da mit der eingeschränkten Bewegung sich oftmals die Blockade in der Tiefe erahnen lässt. Von ebenso großer Bedeutung ist die äußere Betrachtung des betreffenden Bereiches, wobei besondere Aufmerksamkeit Veränderungen wie Bewegungseinschränkungen, Schwellungen, Absenkungen oder anderen Veränderungen im Profil der Körperoberfläche, Verfärbungen, Entzündungen und ähnlichem gilt.

Zur Diagnose schauen wir auch „in den Körper hinein“. Dies ist eine einfache Technik, bei der der Blick der Betrachterin über den betrachteten Körper hinaus quasi ins Unendliche geht, die Aufmerksamkeit jedoch exakt an der Stelle im Körper des Klienten ruht, der von Interesse ist. Die beobachteten Phänomene geben sehr zuverlässig die bestehende Situation wieder und können z.B. als Helligkeit oder Dunkelheit, unterschiedliche Dichte, Leichtigkeit oder Schwere, Fülle oder Leere u.ä. imponieren.

Es ist auch möglich, eine behandlungsbedürftige Stelle ohne Befragung durch bloßes äußeres wie inneres Betrachten in diesem Sinne ausfindig zu machen. Dies kann dann wichtig werden, wenn die Schilderung der Beschwerden und die Aufmerksamkeit des Klienten einen anderen Bereich betreffen, als den, der von besonderer Wichtigkeit zu sein scheint, nach Ansicht des

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Behandlers jedoch beide miteinander in einem Zusammenhang stehen. Oder es fällt während einer Behandlung bei der Betrachtung der Verbindungen im Körper eine lokale Unterbrechung ins Auge, die die Kommunikation zwischen zwei Orten, beispielsweise in einem Meridian bzw. im Körper unterbricht.

### Berührung mit Reiner Aufmerksamkeit

Die eigentliche Arbeit beginnt dann, in dem ich den zu behandelnden Bereich halte und mit dem Inneren Auge in ihn hinein schaue. Dies ist das gleiche Verfahren wie zuvor bei der Betrachtung des ganzen Körpers, nur dass jetzt der eigentliche Ort genauer betrachtet wird. Für die hier beschriebene Arbeit bringt es die wesentlichen Informationen. Gleichzeitig ist dies die Vorbereitung für die Berührung mit der Reinen Aufmerksamkeit und begleitet diese auch, um Veränderungen sofort wahrzunehmen.

Der Gebrauch des Inneren Auges hängt mit der oben beschriebenen Inneren Weite in der Wahrnehmung des Shiatsu zusammen und lässt sich im Grunde leicht erlernen, wenn man einen guten Lehrer dafür hat.

Zunächst schaue ich mich in diesem Bereich des Körpers um auf der Suche nach Korrespondenzen zu den Schilderungen des Klienten. So mag mir z.B. am Ort der geschilderten Beschwerden eine dichte oder ein dunkler Fleck auffallen, Manchmal sind auch mehrere Stellen besonders auffällig, und ich muss mich für eine entscheiden oder sie aber nacheinander behandeln.

Berührung mit der Reinen Aufmerksamkeit bedeutet, dass die entspannte körperliche Aufmerksamkeit der Behandlerin quasi wie durch ein Brennglas fokussiert im Zentrum des betrachteten Bereiches ruht. Diese Aufmerksamkeit wird zwar mit dem bewussten Geist und Verstand initiiert und auf die betreffende Stelle gerichtet, eigentlich kommt sie jedoch aus dem ganzen Körper, vor allem aus dem Rumpf und dem Bauch der Behandlerin.

Dieser maximale Fokus ist wie oben bereits beschrieben mit einer großen inneren Weite in der behandelnden Person gepaart. Letztere erlebt dies als Ruhe, Weite und eine spezifische Gelassenheit sowohl in ihrem Körper als auch in ihrem Geist und ihrem Empfinden. Die Weite der Behandlerin bietet der behandelten Stelle den Raum für Veränderungen an. Dies ist eine der grundsätzlichen Techniken und auch Wirkungen von Shiatsu. Ohne Weite treten deutlich weniger Veränderungen ein, Fokus ohne Weite ist also weniger effektiv, Weite ohne Fokus ist zwar angenehm, bewirkt aber ebenfalls nicht viel.

Während die Aufmerksamkeit in dieser Stelle ruht, registriert das Innere Auge aufmerksam jede Veränderung. So mag sich eine beobachtete Dichte oder Fülle auflösen, es mag aber auch sein, dass sie sich verlagert. In letzterem Fall wird die behandelnde Aufmerksamkeit dem wandernden Zentrum folgen. Die gesehenen Muster müssen sich nicht vollständig auflösen. In der Regel reicht es aus, dass sie beginnen, sich zu verändern.

Wenn man einen Körperbereich in solcher Weise mit Innerer Weite hält, geschieht es nicht selten, dass man den Eindruck hat, die betrachtete Stelle wolle sich bewegen. Es kann dies das Gefühl für einen Bewegungsimpuls oder die Wahrnehmung der Bewegung selber sein. Bei diesem Phänomen handelt es sich primär um ein energetisches Geschehen, das sich gleichwohl als konkret wahrnehmbare körperliche Bewegung äußert. Der Behandler nimmt diese Impulse wahr und kann sie gezielt unterstützen bzw. auch modifizieren.

Obwohl es sich von außen betrachtet häufig um kleinste Bewegung im Millimeter oder gar Mikrometer-Bereich handelt, kann der Behandler das subjektive Gefühl eines Zentimeter oder gar Dezimeter messenden Weges haben. Diese Bewegungen erhöhen die energetische Freiheit des betreffenden Bereiches und damit die Chance auf Veränderung. Auch während einer Unterstützung

der körpereigenen Bewegung betrachtet das Innere Auge den behandelten Bereich, registriert Veränderungen und ermöglicht so eine Entscheidung, wann die Bewegung beendet wird, bzw. ob und wann ein anderes Element dieser Art zu arbeiten hinzugefügt wird.

#### Unterstützung der Reinen Aufmerksamkeit durch Berührung

Ein solches anderes Element ist die Berührung mit den Händen (Daumen oder Fingern) bzw. anderen Werkzeugen des Shiatsu wie Ellenbogen oder – seltener – die Knie. Jede physische Berührung der Oberfläche des Körpers kann so „konfiguriert“ werden, dass sie auch auf die tieferen Schichten wirkt. Dies geschieht durch das Zusammenwirken von zielgerichteter Technik und Aufmerksamkeit.

Besonders gut geht das, wenn das Innere Auge die Wirkung verfolgt und Hinweise gibt, wie die Berührung für einen bestimmten Effekt sein muss. Mögliche Qualitäten von Berührung reichen hier von ruhigem Halten über tiefes Einsinken Leere-Bereiche bis zu z.B. kurzen und rel. scharfen Impulsen, die der Daumen auf einer dichten Körperoberfläche ausübt. Die Wirkung solcher äußeren Kontakte auf den beobachteten Bereich im Inneren ist deutlich wahrnehmbar und mitunter verblüffend.

In dieser Weise kann mit nur einer ausgewählten inneren Stelle direkt gearbeitet werden. Es ist aber auch möglich, unterschiedliche und entgegengesetzte Qualitäten in dem zu behandelnden Bereich miteinander zu verbinden. So wird der dichte oder dunkle Bereich aus unserem Beispiel innerhalb der gleichen Körperzone in aller Regel auch ein deutlich wahrnehmbares Gegenstück haben, d.h., eine Stelle, die hell oder leer wirkt. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass solche entgegengesetzte Qualitäten in einem inneren Zusammenhang stehen. Es handelt sich um eine Art von energetischer Entmischung bzw. um eine Art Blockade, die den natürlichen Ausgleich solcher Gegensätze verhindern soll. Ein derartiger Zustand wird vom Körper aktiv hervorgerufen. Es ist dies übrigens ein Prozess, der Energie, d.h. Kraft benötigt. Befindet sich der Gegensatz in einem Bereich von Beschwerden, so wird er wahrscheinlich für die energetische Struktur, die die Beschwerden hervorruft, eine besondere Bedeutung haben.

Die Existenz des einen Pols dieses Gegensatzpaares ist immer Voraussetzung für das Vorhandensein des anderen Poles. In der Theorie wird der Leere-Bereich als die Ursache für die Fülle angesehen, das bedeutet ein Bedürfnis erzeugt zum Ausgleich des Ganzen eine Fülle, ein Nicht-Bedürfnis. In der Praxis muss man u.U. ausprobieren, welcher Bereich der wichtigere ist, d.h., welcher der Bereich ist, dessen Berührung den größeren Effekt hat.

Zu dieser Art von Behandlung wird der Therapeut versuchen, mit einem Pol des Gegensatzpaares in Kontakt zu treten. Häufig, z.B. in aller Regel bei akuten Beschwerden, wird dies der Bereich sein, der energetisch voller, aktiver (jap.: jitsu) erscheint. Um in Kontakt zu treten, ist es nicht unbedingt erforderlich, mit den Händen in die Tiefe bis zu diesem vollen Bereich einzusinken. Ist das möglich, so hat dies zwar gewisse Vorteile. Grundsätzlich ist aber auch ein bewusster Kontakt durch eine Berührung möglich, die physisch lediglich die Oberfläche erreicht, durch das Bewusstsein des Behandlers geleitet jedoch mit dem Ort in der Tiefe verbunden ist.

Ist der Kontakt gefunden, so wird die andere Hand den entgegengesetzten Pol, in unserem Beispiel den eher inaktiv, leer wirkend (jap.: kyo) Bereich, aufsuchen. Insofern beide Pole tatsächlich von ihrem Entstehen her miteinander verbunden sind, wird - häufig im Moment der Berührung, manchmal sogar davor oder aber auch erst nach einer Stimulierung eines der beiden Pole – der angespannte, voll wirkende Bereich an Fülle verlieren. Manchmal ist dies ein kaum wahrnehmbarer Effekt, in anderen Fällen kann er sehr ausgeprägt und deutlich sein. Hierdurch kann sich die ganze Region mehr oder weniger deutlich verändern. Das subjektive Empfinden des

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Klienten kann sich verändern, so können Beschwerden plötzlich nachlassen, im Ausnahmefall aber auch zunehmen.

### Verbindungen zu anderen Körperbereichen

Lokales Shiatsu in dieser Weise kann sehr effektiv sein, ohne dass andere Bereiche des Körpers behandelt werden müssten. Häufig wird jedoch erst die Verbindung des Ortes der lokalen Arbeit mit anderen Bereichen des Körpers eine deutliche Veränderung ermöglichen. Dies gilt besonders für akute Prozesse. Hier kann es bei einem sehr akuten Geschehen, z.B. akute Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen, auch einmal so sein, dass eine lokale Arbeit gar nicht möglich ist oder sinnvoll erscheint, dass vielmehr das Shiatsu mit Fernbereichen und den Unterbrechungen der Verbindung dieser mit dem Ort der Beschwerden die Behandlung ausmacht. In jedem Fall vertieft die Ausdehnung der lokalen Behandlung auf den ganzen Körper das, was lokal geschehen ist, und sollte darum das normale Vorgehen sein.

Um Kontakt zum ganzen Körper herzustellen, gibt es prinzipiell drei Möglichkeiten. Zum einen kann auch über die Grenzen des Ortes von Beschwerden hinaus nach Gegenpolen zur lokalen energetischen Qualität Ausschau gehalten werden. Dies ist vor allem dann möglich, wenn die Behandlerin beide Stellen mit ihren beiden Händen gut erreichen kann. Aber auch darüber hinaus ist Shiatsu mit weit entfernten Gegenpolen möglich. Die Vorgehensweise ist ähnlich der Arbeit mit lokalen Gegenpolen. Es ist notwendig, dass die Wirkung auch des Shiatsu in den Fernbereichen auf den energetischen Zustand des Ausgangsbereiches ggf. mehrmals überprüft wird.

Zum anderen ist es möglich, nach allgemeinen Fernbereichen Ausschau zu halten. Dies geschieht am besten, indem man mit einer Hand (oder beiden) den lokalen Bereich hält. Wenn man jetzt mit dem weiten, weichen Blick schaut, entgehen einem kaum die Orte, die in spezieller Resonanz mit diesem Ort stehen.

Indem man nun mit Fernbereichen arbeitet, kommt die Verbindung dieser zum Ort der Beschwerden ins Spiel. Betrachtet man die Verbindungen, so fällt der Blick leicht auf die Stellen, wo diese eingeschränkt, behindert oder einfach unterbrochen wirken. Solche Unterbrechungen können sich auf den Fluss eines Meridians beziehen. Genau so gut aber können auch Unterbrechungen im freien Schwingen durch den Körper, z.B. durch eine Extremität auffallen.

Die Arbeit mit Unterbrechungen, wiederum in prinzipiell der gleichen Weise wie mit dem Lokalbereich durchgeführt, ist besonders wichtig. Nicht selten finden sich hier die entscheidenden Punkte zur Lösung eines Problems.

Immer wieder wird im Shiatsu das Ergebnis der eigenen Arbeit überprüft. Während der Arbeit mit einem lokalen Bereich wird die Behandlerin immer wieder mit ihrem Inneren Auge dort hineinschauen, überprüfen, ob sich das Ausgangsmuster verändert. Auf diese Weise kann sie die Wirkung der eingesetzten Techniken überprüfen, und ggf. andere Techniken einsetzen, um doch noch eine Lösung zu finden. Nicht zuletzt sammelt sie so wertvolle Erfahrungen, vermag ihr Repertoire zu erweitern und ihre Techniken zu verfeinern.

Beim Shiatsu mit Fernbereichen und Unterbrechungen wie auch zum Abschluss der Gesamtbehandlung wird der Blick über den ganzen Körper schweifen und die Beziehung der verschiedenen Teile des ganzen zueinander erfassen, evtl. noch weitere Störfelder ausfindig machen, um dort zu arbeiten und einen Überblick über die Wirkung der Behandlung gewinnen. Nicht zuletzt wird das Feedback des Klienten wertvolle Hinweise liefern. Dabei geht es nicht nur darum, ob die Beschwerden gelindert sind, sondern mehr noch darum, was er in den verschiedenen Phasen der Behandlung erlebt hat, welche Bereiche schmerzhaft waren oder in anderer Weise auffällig.

## Shiatsu mit dem ganzen Körper

Bestehen keine lokalen Beschwerden oder steht aus anderen Gründen die Gesamtsituation eines Menschen im Vordergrund, so kann der Behandler den Blick für den ganzen Menschen bzw. für das Zusammenspiel seiner energetischen Organe zum Ausgangspunkt seiner Arbeit machen.

Ein solcher Ausgangspunkt kann ein Bereich des Körpers sein, in dem sich ein für die gegenwärtige Situation der Klientin relevantes energetisches Organ in seiner momentanen Verfassung besonders deutlich zeigt. Von diesem Ort ausgehend, der wie oben beschrieben nach den Regeln des lokalen Shiatsu behandelt werden kann, geht der Blick des Therapeuten dann vom Lokalen zum ganzen Menschen. Er nimmt Bereiche wahr, in denen das schwingende Gesamtsystem Mensch nicht frei schwingt, und arbeitet wie oben beschrieben mit diesen Unterbrechungen, um so dem lokalen Bereich mehr Resonanz, mehr Einbindung in den ganzen Körper zu verschaffen.

Eine andere wesentliche Möglichkeit des Shiatsu besteht darin, nun Shiatsu an den Meridianen des betreffenden Organes bzw. der betreffenden Organe anzuwenden. Die Bedeutung des Shiatsu mit Meridianen kann an der Tatsache ersehen werden, dass dies die im Westen vorherrschende Form des Shiatsu ist. Ja, vielfach wird Shiatsu sogar mit Meridianarbeit gleichgesetzt. Meridian-Shiatsu soll deshalb zum Abschluss kurz skizziert werden.

Wie weiter oben bereits dargestellt, ist ein Meridian ein Ausdruck des dahinter stehenden energetischen Organs. Über das Shiatsu mit dem Meridian kann das entsprechende Organ direkt erreicht und auch beeinflusst werden. Zudem bietet das erweiterte Meridiansystem nach Masunaga die Möglichkeit, mit einem Meridian – und damit mit dem entsprechenden Organ – am ganzen Körper in Kontakt zu treten.

Die Prinzipien des Meridian-Shiatsu sind folgende:

- Kontinuierliches Arbeiten im Tiefenrhythmus
- gezieltes Arbeiten mit den Unterbrechungen (kyo und jitsu) im Meridianverlauf
- Wahrnehmen von Veränderungen im Raum
- Betrachten des Ganzen
- Einschätzen der Wirkung

### Kontinuierliche Meridianarbeit im Tiefenrhythmus

Meridiane sind dreidimensional energetische Schwingungsfelder, die durch den Körper laufen und sich dabei nicht an anatomische Strukturen halten. Das bedeutet, sie können Muskeln, Knochen, Bindegewebestrukturen begleiten, durchqueren und auch in ihrem Verlauf in rascher Folge das durchlaufene Gewebe wechseln. Offensichtlich ist der energetische Körper, dessen Ausdruck sie u.a. sind, nicht identisch mit dem physischen Körper.

Die Hauptäste der Meridiane laufen in einer wahrnehmbaren Ebene unter der Hautoberfläche, die sich sowohl energetisch als auch physisch manifestiert. Entsprechend sind sie sowohl auf der körperlichen Ebene als auch energetisch wahrnehmbar. Ebenso erfolgt die Behandlung eines Meridians auf beiden Ebenen. Zum einen wird das Gewebe, das einen Meridian an einer bestimmten Stelle „beherbergt“, körperlich mit den Händen, Ellenbogen oder Knien berührt. Zum anderen wird das energetische Gebilde Meridian mit der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit des Behandlers berührt. Physische Berührung und Kontakt des Energetischen mittels der

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Aufmerksamkeit sind die beiden Hauptwerkzeuge des Shiatsu. Sie tragen beide zur Wirkung des Shiatsu bei.

Die Ebene, in der die Hauptäste der Meridiane laufen, bezeichne ich als die „Kommunizierende Ebene“. Sie liegt an unterschiedlichen Stellen des Körpers in unterschiedlicher Tiefe, manchmal dicht unter der Haut, manchmal, z.B. der Blasenmeridian in der Rückseite der Oberschenkel, in mehreren Zentimeter Tiefe.

Um einen Meridian-Hauptast mit Shiatsu zu behandeln, wird der Shiatsu-Behandler mit seinen Händen bis in die Tiefe der kommunizierenden Ebene einsinken, dort einen Augenblick verweilen, dann diese Stelle verlassen und zur nächsten Stelle auf dem Meridian weitergehen.

Der Moment des Verweilens ist im Shiatsu besonders wichtig. In dieser Phase wird der Behandler mit seiner entspannten Aufmerksamkeit an dem Ort in der Tiefe ruhen. In dem er ebenso klar und aufmerksam in den folgenden Punkten auf dem Meridian in der Tiefe sein wird, entsteht ein Band der Aufmerksamkeit im Meridianverlauf unter der Körperoberfläche. Da die Phase des Verweilens in der Tiefe die entscheidende Phase ist und den Rhythmus der Behandlung prägt, nenne ich diese Art des Shiatsu den Tiefenrhythmus. Der Tiefenrhythmus trägt wesentlich zur Wirkung einer Shiatsu-Behandlung bei.

### Arbeit mit Unterbrechungen (Kyo und Jitsu) im Meridian-Verlauf

Jede Stelle im Verlauf eines Meridians unterscheidet sich von anderen in ihrer energetischen Aktivität. Diese bestimmt u.a. die Körpertiefe, in der sich das Zentrum des Meridians am jeweiligen Punkt befindet, seine dortige Reaktion auf Berührung, die Art und Weise, wie er hier überhaupt mittels Berührung erreicht werden kann und auch wie lange die behandelnde Person in der Stelle verweilen muss. Einige Stellen sind wichtiger als andere, entweder weil sie quasi Schlüsselpunkte für die Meridianfunktion darstellen (die Punkte der Akupunktur liegen an solchen Stellen) oder weil sie in besonderer Weise das freie Schwingen im Meridian behindern, was bedeutet, dass sie sich selber dem Schwingen teilweise entziehen.

Im Shiatsu arbeiten wir primär mit solchen Unterbrechungen des freien Schwingens, aber auch mit den vorher genannten Schlüsselpunkten, vor allem wenn diese, was häufig der Fall ist, ebenfalls Unterbrechungen markieren. Unterbrechungen können durch zwei grundsätzliche energetische Mechanismen hervorgerufen werden. Entweder sie sind energetisch überaktiv und erzeugen so eine Fülle (jitsu). Oder sie sind entgegengesetzt unteraktiv und erzeugen eine energetische Leere (kyo). Beides kann von der behandelnden Person wahrgenommen werden. Jitsu-Punkte liegen meist mit ihrem Zentrum nahe an der Oberfläche, während das Zentrum eines Kyo-Punktes u.U. recht tief liegen kann.

Auf einfache achtsame und entspannte Berührung reagieren die Punkte in der Regel so, dass sie ihre Abschottung vom Rest des energetischen Körpers teilweise aufgeben, so besser in das Ganze integriert werden und das freie Schwingen im energetischen Raum eines Meridians weniger beeinträchtigen. Zur Behandlung von Kyo bzw. Jitsu-Punkten hat der Shiatsu-Behandler ein ganzes Areal teilweise hochspezifischer Techniken an der Hand. Wichtig ist, dass er sehen kann, wie sich die Stelle unter der Behandlung verändert und so seine Behandlung auf die jeweiligen spezifischen energetischen Situation eines Punktes ausrichten kann.

Meistens sind nicht alle Bereiche eines Hauptmeridians in gleicher Weise wichtig für den Erfolg einer Behandlung. Es hängt ganz wesentlich von der Erfahrung einer Shiatsu-Behandlerin ab, ob sie in der Lage ist, diese wichtigen Bereiche zu identifizieren und sich in ihrer Arbeit auf sie zu konzentrieren, was erheblich zur Ökonomisierung des Shiatsu beiträgt. Shiatsu-Therapie unterscheidet sich von einem in erster Linie der Entspannung dienenden „Wellness-Shiatsu“ vor allem durch ein in dieser Weise zielgerichtetes und selektives Arbeiten.

### Beobachtung der Veränderung im Raum

Durch das Meridian-Shiatsu wird das energetische Organ, das dem jeweiligen Meridian zugrunde liegt, beeinflusst. Wie oben dargestellt, manifestiert sich das energetische Organ nicht nur im Körper eines Menschen, sondern auch in seiner seelischen und geistigen Situation, seinen Stimmungen und Wünschen und auch in seiner Ausstrahlung.

Von all dem wird eine erfahrene Behandlerin – ebenso wie übrigens auch eine erfahrene schulmedizinische Ärztin – vieles wahrnehmen, wenn der Klient zu ihr kommt, wenn sie das Gespräch führt, und wenn die Therapie durchgeführt wird. Die Ausstrahlung des Menschen, ja sogar die Stimmung im Raum verändert sich oft deutlich während einer Shiatsu-Behandlung. Die Wahrnehmung solcher Veränderungen gehört mit zur Einschätzung der Wirksamkeit einer Behandlung, weshalb die erfahrene Shiatsu-Therapeutin diesem Eindruck eine besondere Bedeutung beimessen wird.

Andere Möglichkeiten, um die Wirkung einer Behandlung einzuschätzen sind vor allem die Wahrnehmung der Veränderungen im energetischen Muster eines Menschen bzw. im Bereich von Beschwerden und der Veränderungen im körperlichen Ausdruck, wie z.B. Haltung, Mimik, Gestik und Sprache. Und natürlich auch die Aussagen des Klienten, welche Veränderungen seines Befindens während oder unmittelbar nach der Behandlung eintreten, vor allem aber in den Tagen danach.

Von Bedeutung kann noch sein, dass es in der Folge einer Shiatsu-Behandlung bzw. einer Behandlungsserie vorübergehend zu einer Verschlimmerung der Symptomatik kommen kann. In der Regel dauert eine solche Verschlimmerung nicht länger als 24, maximal 48 Stunden, meist deutlich kürzer. In Ausnahmefällen kann es aber auch über Wochen zu kontinuierlichen Verschlimmerungen kommen, bevor dann meist relativ rasch die Situation sich ganz oder weitgehend bessert.

Wilfried Rappenecker 2002

**Wilfried Rappenecker**, geb. 1950, ist Leiter der Schule für Shiatsu Hamburg und der Internationalen Shiatsu Schule Kiental in der Schweiz, Mitbegründer der GSD und Autor bzw. Ko-Autor von mehreren Büchern und zahlreichen Artikeln zum Thema Shiatsu. Als Arzt für Allgemeinmedizin arbeitet er überwiegend mit Shiatsu.