

von Susanne Schiller

Menschen dabei unterstützen, das Beste aus ihrem Leben zu machen

Ein Lebensauftrag für Shiatsu-Lehrende

Der Wunsch nach Beruhigung. Die Hoffnung, gesehen und verstanden zu werden. Tiefer, satter, langandauernder Druck befreit und lässt mich atmen. Intensive Nähe und sichere Griffe füllen eine Leere und beleben mich. Antworten auf nicht gestellte Fragen kommen nonverbal und vielleicht gerade deshalb sehr direkt. Über die Hände meines Lehrers, hinein in meinen Körper, nicht etwa in meinen Kopf. Die Gefühle erfrischen sich, das Gehirn gibt den letzten Rest an Denken auf, das Herz beginnt zu gehen und hört auf zu laufen. Nur mehr ich, endlich ich, so wie ich bin! Einfach ganz bei mir sein dürfen! Was für ein unbeschreibliches Gefühl!

So erlebte ich es vor Jahren, als neue Schülerin einer Shiatsu-Schule in Wien. Als ehemalige Tänzerin war mir Körperlichkeit vertraut, aber dass man Menschen mit diesen ästhetisch anmutenden Körperberührungen helfen können soll, das war neu für mich. Das musste ich lernen!

Die meisten Menschen, die sich für eine Shiatsu-Ausbildung interessieren, kommen, um gesehen zu werden. Sie möchten sich mit Hilfe der asiatischen Lehren besser verstehen, sich näher kommen und Lösungen finden für schwierige Zeiten oder unangenehme Gefühle. Und erst später, denke ich, kommt in ihnen der Wunsch hoch, auch anderen Menschen zu helfen und sie auf ihrem ganz persönlichen und individuellen Weg zu begleiten. Die asiatische Philosophie und die energetischen Grundgesetze, sie sind ein so wunderbares Werkzeug dafür. Wir Shiatsu-Menschen dürfen es benutzen und nach unserem eigenen Ermessen an Menschen zur Anwendung bringen. Durch

uns leben diese alten Weisheiten weiter und finden so Ausdruck in Form von Veränderung, Entwicklung, Verbesserung oder sogar Genesung. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, braucht es Shiatsu-PraktikerInnen, die mit diesen Gesetzmäßigkeiten gut vertraut sind, die begreifen können und versuchen zu verstehen. Menschen, die dieses wertvolle Handwerk wirklich beherrschen, setzen ihren eigenen Körper wie ein Präzisionswerkzeug ein. Und es braucht immer den ganzen Menschen, den Kopf, den Körper und das Herz. Für Halbheiten ist da kein Platz. Wie bei jeder Fertigkeit bedarf es auch hier eines langen und ausdauernden Probierens, eines intensiven Auseinandersetzens und es braucht ein neugieriges Interesse. Solche Menschen haben Begeisterung und ein tiefes Sehnen danach, zumindest ein wenig zu verstehen, wie Menschen, wie unsere ganze Welt funktioniert. Es braucht genug Leidenschaft, Leidenschaft fürs Leben selbst. Man ist ja auch nicht nur so ein „bisschen Mensch“, das würde nicht reichen, das wird dem Leben nicht gerecht!

Wie können wir LehrerInnen in den Menschen diese Flamme für Shiatsu entzünden? Die SchülerInnen selbst sind unsere LehrmeisterInnen, sie zeigen uns den Weg! Sie bringen uns ihre Geschichten, ihre Bedürfnisse, ihre Sehnsüchte oder Ängste. Sie schreiben das Drehbuch für unseren Unterricht und das inspiriert uns, sie die Hauptrollen spielen zu lassen. So wird ein theoretisches Grundgerüst, ein philosophisches Denkmodell lebendig und real. Jeder erprobt sich auf seine ganz persönliche Art und kommt durch das Lernen immer tiefer in Kontakt mit



sich selbst. Das braucht Zeit, Intensität und eine gute und sichere Begleitung. Wir stellen das Umfeld, die Matrix, den Raum der Aufmerksamkeit, das solch ein Unterfangen fordert. Wir räumen Steine aus dem Weg und lassen vergessene Fähigkeiten an die Oberfläche kommen. Je mehr wir LehrerInnen von unseren SchülerInnen lernen, desto ehrlicher, besser und tiefer wird unser Verstehen und Begreifen. Wenn wir uns einlassen können, erleben nicht nur SchülerInnen eine intensive Zeit, denn im besten Fall hat der Shiatsu-Unterricht bei uns allen die Fähigkeit, einen Prozess der Veränderung zum Besseren einzuleiten. Um alte Muster, Unzulänglichkeiten und Verletzungen hinter uns zu lassen. Um neue Lebensregeln aufzustellen oder längst fällige Entscheidungen treffen zu können. Oder man erlaubt sich endlich einfach nur, unbeschwert und heiter zu sein. Denn Shiatsu kümmert sich um die essentiellen Bedürfnisse. Wärme und Funken der Lebendigkeit entstehen durch Bewegung von Qi, Geborgenheit und Sicherheit durch Präsenz und Bewusstheit, Vitalität und Erleichterung durch das Anregen der Atmung. Mehr braucht es nicht. Dann beginnt das Herz ganz von alleine zu glühen! Wir machen die Schülerin, den Schüler selbst zu einem großen Projekt. Zu seinem eigenen, großen Meisterstück in der Schule des Lebens.

Wir dürfen Menschen nur ein Stück weit begleiten und sie bei der Suche nach dem, für sie richtigen und guten Leben unterstützen. Und ja, möglicherweise wird nicht jeder nach der Ausbildung den Beruf der

ShiatsupraktikerIn ausüben. Vielleicht wollte auch nur eine Persönlichkeit heranreifen, ein Mensch sich selbst annähern, wollten Kompetenzen sich entwickeln oder Gestaltungs- und Handlungsspielräume sich vergrößern. Aber wenn am Ende des Weges, viel mehr am Anfang eines neuen Weges ein glücklicher Mensch steht, so ist unsere Mission erfüllt. Die Flamme wird weitergegeben, das ureigenste Ziel des Lehrenden ist erreicht. Denn diese alte Kunst, diese Fertigkeit, dieses goldene Handwerk darf nicht verloren gehen, zum Wohle aller Anderen. Um Menschen dabei zu unterstützen, das Beste aus ihrem Leben zu machen.

Susanne Schiller
ist Shiatsu-Praktikerin, Shiatsu-Lehrerin und Mitglied der Geschäftsleitung an der International Academy of Hara Shiatsu in Wien und PraktikerInnen-Vertreterin im ÖDS-Vorstand.