von Mike Mandl

# DIE SPRACHE DES KÖRPERS IM SHIATSU

In Shiatsu berühren wir den Körper. Machen wir unsere Hände zu Ohren, dann können wir den Geschichten lauschen, die er uns erzählt: Über unsere Herkunft und unseren Werdegang. Über unseren Status Quo und unsere Zukunft. Die Geschichten berichten von Möglichkeiten und Grenzen, von Stärken und Schwächen, von Vorlieben und Abneigungen. Diese Geschichten ermöglichen uns einen anderen Behandlungszugang.

Welche Botschaft schlummert in den Füßen? Welche in den Händen? Was hat es zu sagen, wenn diese groß und kräftig sind? Was bedeutet es, wenn sie filigran und flexibel sind? Wie viel kann unser Rücken ertragen? Welche Aufgaben können und sollen wir mit unseren Schultern stemmen? Wie hartnäckig können wir sein, wenn uns der Wind des Lebens rauer ins Gesicht bläst? Das ist unsere Körpersprache.

Normalerweise fokussieren wir uns in Shiatsu auf das Meridiansystem und das Ki. Das ist ein möglicher Zugang in Shiatsu. Meridiane und Ki können wir jedoch nicht von unserem physischen Erscheinungsbild trennen. Aber wir können Ki von den Meridianen trennen, denn Meridian-Ki ist nur eine Form von Ki. Aber welches Ki auch immer: Ki beeinflusst Materie. Materie beeinflusst Ki. Es besteht eine direkte Wechselwirkung und wir können aus der physischen Ausformung und deren Zustand genauso viele wertvolle Informationen gewinnen wie zum Beispiel aus der Hara Diagnose oder der Meridianenergetik. Zudem kann der Zugang über die Körpersprache die Kommunikation mit unseren Klient:innen vereinfachen, denn wenn wir die mögliche Bedeutung "kalter Füße" darlegen, ist das für "Laien" einfach nachvollziehbarer, als wenn wir von einem "Nieren-Yang-Mangel" oder einer "Schwäche im Wasser-Element oder im Nieren-Meridian" sprechen. Die Körpersprache ist die energetische Sprache unseres Kulturkreises. Und diese Sprache verweist auf genau dieselben Dynamiken wie die Sprache der Fünf Elemente oder die Sprache von Yin und Yang. Ost trifft West. West trifft Ost ...

#### Das Buch Körper

Unser Sprachgebrauch ist voll von Ausdrücken und reich an Körpersprache, die bestimmten Körperregionen oder Organen gewisse Qualitäten oder Emotionen zuschreiben. Genau dieselben Qualitäten hat auch die Traditionelle Chinesische Medizin erkannt. Selbe Stelle, Selbe Eigenschaft, Das ist interessant, Warum? Weil zwei äußerst unterschiedliche und geographisch sehr weit auseinander liegende Kulturen völlig unabhängig voneinander zu einem deckungsgleichen Erfahrungsschatz gelangt sind. Das Forschungslabor war die scharfe Beobachtung des Alltags. Millionen an Proband:innen wurden über Generationen hinweg studiert. Zusammenhänge wurden erfahren. Am eigenen Leib. Am Gegenüber. Dieses Volkswissen kann daher als empirisch bestätigt betrachtet werden: Ein Körperteil ist weit mehr als ein Körperteil. Jede Form beinhaltet eine entsprechende InFORMation. Und diese InFORMation erzählt uns eine Geschichte.

Unser Körper kann wie ein Buch sein. Lernen wir in diesem Buch zu lesen, dann können wir uns besser begreifen, ganz einfach, weil wir die Geschichte, die wir mit unserem Wünschen und unserem Wollen, mit unserem Tun und unserem Lassen geschrieben haben, direkt und unverblümt serviert bekommen. Der Körper lügt nicht. Er zeigt, wie wir unser Leben wirklich erlebt

haben. Wie wir die gemachten Erfahrungen verarbeitet haben. Wie wir sie integriert haben. Was uns letztendlich geformt hat. Was an unserem Leib haften geblieben ist. Die Meridiane beinhalten diese Information. Das Hara beinhaltet diese Information. Unsere Form beinhaltet all diese InFORMationen. Und der Zugang über die Form bzw. deren Zustand ist oft direkter und klarer.

## Die Arbeit mit Körperzonen und die unspezifische Energiebewegung

Wir können unsere Herangehensweise mit Shiatsu auf eine simple Art und Weise effektiver machen, wenn wir die Sprache und die Energetik von Körperzonen in die Behandlung integrieren. Zurück zum Beispiel "Nieren-Yang-Mangel", oft einhergehend mit einem Kyo bzw. einer Schwäche im Nieren-Meridian. Ich kann den Zugang über die Meridian-Arbeit wählen. Oder ich kann gänzlich auf die Meridian-Behandlung "verzichten" und stattdessen einen Schwerpunkt bei den Füßen setzen, die in einem solchen Fall meist kühl bis kalt sind. Bei dieser Form des Zuganges kann ich bei der praktischen Arbeit am Fuss Tsubos oder Meridianverläufe sogar außen vor lassen und trotzdem einen hohen Effekt erzielen.

Der Fokus der Arbeit ist dabei: Wärme und Blut in den Fuss zu bekommen. Tiefer bewegender, stimulierender Druck, am besten mit einem durchblutungsfördernden und wärmenden Öl. Eventuell der Einsatz einer Moxalampe. Als Hausübung Ingwer-Fußbäder. Barfuss durch ein Bachbett gehen. Fußmassagematten unter dem Waschbecken, zu nutzen während des Zähneputzens. Wärmekissen ins Bett. Die Strategie dieses Vorhabens kann gut kommuniziert werden, wenn man darauf hinweist, was Kälte in den Füßen bedeuten kann. Gelingt es in der Behandlung und mit den ergänzenden Übungen die Füße richtig warm zu bekommen, ruft dies oft einen wesentlich größeren Effekt hervor, als wenn die Arbeit über den Nieren-Meridian erfolgt wäre. Zudem entspricht dieser Zugang viel mehr der unspezifischen Ki-Bewegung in unserem System. Was ist damit gemeint?

Ki bewegt sich nicht nur in den Meridianen. Ki bewegt sich auch großflächig in unserem System. Daher unspezifisch im Sinne von: Nicht am Meridian-Fluss orientiert. Und diese unspezifische Ki-Bewegung ist die Ki-Bewegung, zu der wir im Alltag wesentlich mehr Bezug haben. Denn wenn wir unsicher sind, dann verspüren die wenigsten Leute diese Unsicherheit deutlich und klar entlang des Nieren-Meridians. Vielleicht am ehesten noch entlang des Blasen-Meridians, wenn das sympathische Nervensystem sich anzuspannen beginnt. Wo wir Unsicherheit aber sehr rasch merken:

An der Temperatur der Füße. Und des Kopfes. Wasser und Feuer trennen sich. Hitze steigt auf. Auch weniger deutlich im Herz-Meridian zu spüren, sondern eher im Gesicht. Es wird rot. Wasser sinkt. Feuer steigt. Entkoppelt von den Meridianen. Ja, wir können diese Energetik via das Meridian-System adressieren.

Wir können aber auch direkt mit diesem Ki und den entsprechenden Regionen arbeiten. Wir können die Körpersprache nutzen und an den zentralen Stellen direkt in die Kommunikation einsteigen. Somit ergeben sich klare und konkrete Schwerpunkte. Ich halte es für eine Themenverfehlung, wenn der Nieren-Meridian gut behandelt, die Füße aber immer noch kalt sind. Dann lieber das unspezifische Ki bewegen. Dessen Wirken wird durch unsere Körpersprache hervorragend zum Ausdruck gebracht. In einem neuen Projekt habe ich versucht, alle Sprachwendungen rund um unseren Körper aus Sicht der TCM zu interpretieren. Ein Beispiel ...

### Es geht um Sicherheit und Stabilität

Wasser fließt immer zum tiefstmöglichen Punkt. Im Körper sind das die Füße. Daher gelten diese in der TCM als Schlüsselzone des Wasser-Elements. Schlüsselzone bedeutet: Hier drückt sich die Charakteristik eines Elementes besonders deutlich aus. Die Physis liefert InFORMationen mit BeDEUTUNG.

Ist etwas unsicher, dann steht es auf "schwachen Füßen" oder auf "wackeligen Beinen". Das kann soweit gehen, dass man komplett "neben sich steht" oder "den Boden unter den Füßen verliert". Wer da nicht auf die "Füße fällt", wird eine "Bauchlandung" erleben, kommt damit aber zumindest zurück auf "den Boden der Tatsachen", denn viele Ängste sind irrational und haben mit der Situation im Hier und Jetzt wenig zu tun. Der Boden erdet. Er trägt. Er vermittelt Sicherheit. Sicherheit steht in Opposition zur Angst und Sicherheit bringen wir in unserem Volkswissen ebenfalls mit den Füßen in Verbindung. "Fassen wir in etwas Fuß", dann gewinnen wir darin Vertrauen, bis wir auf "vertrautem Fuß" leben und vom "schwankenden Boden" weg eine "stabile Position" bezogen haben.

Sind wir von etwas überzeugt, dann "vertreten wir einen Standpunkt". Machen wir uns unabhängig und übernehmen wir für unser Leben Verantwortung, dann "stellen wir uns auf die eigenen Füße", dann "stehen wir zu uns selbst", weil wir unserer Selbst nun sicher sind. All diese geflügelten Wörter tragen eine Wahrheit in sich und stehen für Phänomene, die sich im Alltag am eigenen Leib erfahren und bestätigen lassen. Stress, eine unmittelbar bevorstehende Prüfung, ein Date mit dem potentiellen Herzensmenschen und schwups, weg ist sie, die "Bodenhaftung".

#### **Die Temperatur**

Die Aspekte Angst und Sicherheit werden vor allem durch zwei Faktoren in den Füßen zum Ausdruck gebracht: Durch die Stabilität und die Kraft des Sprunggelenks. Durch die Temperatur. Das Wasser-Element spielt dabei eine entscheidende Rolle: Dieses friert bei Angstzuständen nämlich ein. Wir bekommen bei Unsicherheit "kalte Füße". So wie auch das "Blut in den Adern friert", wenn man sich sehr fürchtet. Zuerst kommt jedoch die "Gänsehaut". Oder es läuft einem "eiskalt den Rücken hinunter", bis man das "kalte Grausen" bekommt, "wie Espenlaub zittert", um schließlich ganz "starr vor Angst" zu werden. Natürlich: Nichts friert wirklich ein. Die TCM wie auch unser Sprachgebrauch greifen zur Beschreibung von Prozessen, ob physischer oder psychischer Natur, gerne auf eine bildhafte, poetische Sprache zurück, die eine bestimmte Dynamik nachvollziehbar zum Ausdruck bringen soll.

Tatsache ist, dass Angst mit einer erhöhten Anspannung der Muskulatur einhergeht und eine dauerhaft erhöhte Anspannung über mehrere Wege zu einer Verengung von Gefäßen führen kann. Die Leitungen sind zu. Die Extremitäten bleiben unterversorgt. Sowohl Hände als auch Füße werden kalt. Dazu gesellt sich gerne Schweiß. Kalter Schweiß. Wieder lässt das Wasser-Element grüßen. Angst ist ein Zustand, in dem wir von einer Gefühlsintensität geradezu "überschwemmt"

werden. Das Wasser tritt über die Ufer und gerät außer Kontrolle. "Die Knie werden weich". Oft macht man sich sogar "vor Angst in die Hose". Auch hier werden mit der bildlichen Sprache physiologische Prozesse zum Ausdruck gebracht. Das Gehirn reagiert archaisch. Ein angstbedingter Schweißausbruch soll den Körper schon mal vorkühlen, falls es zu einer Flucht kommen sollte. Und sollte die Flucht nicht gelingen, dann ist das Ergreifen und Festhalten von feuchter Haut einfach schwieriger.

Ein schwitzendes Opfer kann einem Täter leichter entkommen. Heutzutage müssen wir jedoch selten flüchten oder uns losreißen. Der Prozess ist jedoch noch wie zu den Zeiten des Säbelzahntigers.

In unserer modernen Welt ist die akute Angst rar geworden. Dafür nehmen chronische Ängste überhand. Und mit ihnen chronisch kühle oder kalte Füße. Unsere Wurzeln sind dauerhaft unterversorgt. Man kann auch von einer Schwäche im Wasser-Element sprechen. Das Wasser wird und wird nicht warm. Es fehlt der Funke der Lebendigkeit, um es zu erwärmen. Es fehlt die Fähigkeit, sich zu entspannen und die Energie sinken zu lassen. Bis hinunter in die Wurzeln. Ein häufiger Grund dafür kann eine latente Unsicherheit sein. Oder mangelndes Selbstvertrauen. Bis hin zu einer nicht genau zu erfassenden Lebensangst. Lernt man jedoch, sich



"Schritt für Schritt" auf die "eigenen Beine" zu stellen, dann führt das zu einer Souveränität und diese führt wiederum zu mehr Gelassenheit. Mit dieser kehrt die Temperatur in die Füße zurück, dann gibt es wohlig warme Füße. Ein Zeichen von Sicherheit und Vertrauen. Ein Zeichen, dass es uns gut geht.

#### Die Stabilität

Die Kraft der Sprunggelenke ist ein Hinweis auf unsere "Standfestigkeit". Wie wir "im Leben stehen". Ob wir bei geringer Belastung "schnell einmal umknicken" oder ob wir trotz Gegenwind oder gefährlicher Brandung eine Form von Balance bewahren können. Und in der Tat: Manche Sprunggelenke weisen eine Hyperflexibilität auf, dass es schwer vorstellbar ist, mit ihnen jemals ein Körpergefühl von Stabilität erfahren zu können. Die Sprunggelenke sind ein bisschen die Achillesferse des Systems. Apropos Achillesferse: Die griechische Mythologie wusste ebenfalls um die Verletzbarkeit der "Standbeine".

Die Schlüsselzone des Wasser-Elements war die einzig ungeschützte Stelle des Helden Achilles. Seine Mutter Thetis hielt ihn genau dort, als sie ihn in den Fluss Styx eintauchte, um ihn unverwundbar zu machen. Genau dort setzte Paris auch eine überdimensionierte Akupunkturnadel an und beförderte Achilles in den Tod, der wie die Geburt ebenfalls dem Wasser-Element zugeordnet wird.

Interessant wäre, ob der Pfeil den Punkt Niere 3 durchdrang. Niere 3 ist der Quellpunkt des Nieren-Meridians, also jener Punkt, mit dem man einen direkten Zugang zur gesamten Funktion des Meridians bekommt. Zusätzlich wird dieser Punkt als Punkt des Erd-Elements klassifiziert. Erde bedeutet Stabilität. Stabilität oder Verwundbarkeit? Das ist die entscheidende Frage des Sprunggelenkes. Handelt es sich dabei um die fragilen Wurzeln eines zarten Pflänzchens, das den leisesten Windhauch fürchten muss? Oder handelt es sich um die massiven Auswüchse eines Eichenbaumes, den nichts so schnell erschüttern kann? Und: Kann es auch ein Zuviel an Stabilität geben? Ja. Kann es. Wenn einen die Wurzeln quasi in den Boden betonieren. Wenn der "Standpunkt" starr wird. Wenn man einfach nicht "runter steigen" kann von den eigenen Meinungen, Konzepten oder Wertvorstellungen. Das schränkt Beweglichkeit und Horizont ein. Manchen Füßen merkt man es an: "An diesem Baum ist nicht zu rütteln". Steif. Verhärtet. Unnachgiebig.

#### Schweiss und Käse

Die Form und Stabilität der Füße bleibt im Alltag meist verborgen. Nicht so der Geruch. Dieser kann sich

sogar durch dichtes Schuhwerk seinen Weg nach außen bahnen und für Aufmerksamkeit sorgen. Das ist für alle Beteiligten unangenehm. Wieder geht es um das Wasser-Element. Wird es zu sehr (heraus) gefordert, tritt es über die Ufer. Das passiert bevorzugt bei Unsicherheit, Angst oder Stress. Die Signale dafür kommen vom sympathischen Nervensystem. Reagiert dieses auf Reize von außen unverhältnismäßig stark, dann baden die Füße im eigenen Schweiß. Das weicht die Hornhaut auf. Ein solch feucht-warmes Milieu freut die Bakterien. Was sie von ihrem Festschmaus übrig lassen, stinkt zum Himmel. Oder zumindest bis zu den Nasenlöchern sich im Umfeld befindlicher Personen. Angst. Kann man riechen. Stress und Unsicherheit auch. Stabilität und Selbstvertrauen lassen einen auch in angespannten Situationen Ruhe bewahren. Da sind sie wieder: Die starken Wurzeln, die für ein Gefühl der Sicherheit sorgen.

#### **Die Synthese**

Die energetische Betrachtung von TCM und Shiatsu, unsere kultureigene Körpersprache und Physiologie kommen also auf einen gemeinsamen Nenner. Dadurch entstehen Brücken. Eine Brücke zwischen Ost und West. Eine Brücke zu unseren Klient:innen. Eine Brücke zwischen spezifischer und unspezifischer Ki-Arbeit. Eine Brücke zwischen Körper und Ki. Wir können diese Verbindungen nützen. Zum einen, um unser Gesamtverständnis zu vertiefen. Zum anderen, um unsere Klient:innen nachvollziehbarer an unserer Arbeit teilhaben zulassen. Aber es geht nicht nur um Brücken, es geht auch um ein Tor: Um das Tor zu unserem Wunderwerk Körper. Er ist eines der spannendsten Bücher, das es zu lesen gibt und ich bin täglich dankbar, in meiner Arbeit mit Shiatsu darin lesen zu dürfen.

#### Mike Mandl

Hara Shiatsu Praktiker in Wien, Leiter der International Academy for Hara Shiatsu, Leiter des E-Learning Portals www.das-zentrum.com, Autor mehrerer Bücher. Zuletzt erschienen: "Unser Körper: Ausdruck, Haltung, Körpersprache", Springer Verlag 2021. Kontakt: mikemandl@me.com