

von Janan Ulrike Jürgens

## Mit Shiatsu verankern



© Ulrike Haffke

**In Zeiten von Wandel, durch das Aufbrechen, die Veränderung vertrauter Strukturen, sei es in der Arbeits- oder Ausbildungswelt, im sozialen Gefüge und auch weltweitreichend als natürliche Ausgleichsversuche, die sich für uns als Naturkatastrophen zeigen, werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Manche erleben diesen Wandel als Erschütterung, manche geben diesem Wandel das Etikett „Krise“, die Chance, die Wachstum und Transformation beinhalten kann.**

**Einige leben dies genau so!**

**Leben ist Wandel.**

Ich lebe seit 30 Jahren mit Shiatsu. Ich lernte es in einer Zeit kennen, in der ich hochkonzentriert mein Berufsziel „Heilpraktikerin“ verfolgte. Alleinerziehend mit zwei lieben Kindern.

In der Heilpraktikerinnen Schule Alchemilla, lernte ich unter vielen anderen wertvollen Methoden, Shiatsu kennen. Den Shiatsu Futon und die „verstehenden“ Hände meiner Shiatsu- und Heilpraktiker Kollegin erlebte ich für mich als Anker. Ich fiel während der Behandlung in einen regenerierenden kurzen Tiefschlaf.

Dies war ein Schlüsselerlebnis für mich, um die Shiatsu Ausbildung auf jeden Fall zu beginnen und auch abschließen zu wollen. Diesen Schatz im Rucksack auf der Lebensreise zu haben, unabhängig davon, ob damit Geld zu verdienen ist oder nicht, gab mir die Motivation und die Kraft die Ausbildung 1996 erfolgreich zu beenden. Seitdem ist einige Zeit vergangen. Im vergangenen Jahr erlebten wir in Deutschland eine mächtige Flut, die Häuser, Flurstücke, Straßen, Autos und auch Menschen mit sich riss.

Einen Tag, bevor dies passierte, besuchten mein Mann und ich Freunde in Kall/Sötenich, das ebenfalls betroffen war und ist. Die Erde stärken, kam mir sofort in den Sinn, als ich zu Hause in Hamburg angekommen, davon

hörte. Die Erde stärken in einem erdrutschgleichen, panischen Moment. Nieren und Blasenenergie nähren. Shiatsu erdet, stabilisiert und hält uns dennoch in Fluß. In den Telefonaten, die ich mit meinen betroffenen Freunden führte, war es so sehr wichtig, einfach hinzuhören, da zu sein, ohne tatsächlich anwesend sein zu können. Wenn das Gespräch um die traumatische Situation kreiste, es nicht zu relativieren, es anzunehmen und gefühlvoll senti-mentale Anker anzubieten. Als ‚Werkzeug‘ dabei dienen mir die Wandlungsphasen als erfahrenes Wissen, das ich seit langer Zeit als emotionale Intelligenz verinnerlicht habe. Es hilft mir, auch in Gesprächen, den energetischen Ausgleich in Worten zu suchen und zu finden. Worte können ein Angebot, einen Lösungsschritt aufzeigen, als Schritt durch eine Tür, die auch da ist, obwohl sie momentan nicht sichtbar scheint – durch die man auch gehen kann. Gleich der Situation in einem Tunnel, in dem man sich befindet, dunkel und unendlich scheinend, in dem auf einmal am Rand helle EXIT/AUSGANGS-Schilder aufleuchten. Erleichterung!

Dankbarkeit ist mein Grundgefühl, wenn ich Menschen begleite, die erschüttert, wütend, hilflos und erschöpft sind, hin- und hergerissen, erstarrt, verängstigt, voll der Trauer von Verlust geliebter Menschen, geliebter Tiere, vertrauter Plätze, geträumter Visionen. Dankbar, weil ich viel lernen durfte, um auf gefühlt hoher See, im nicht enden wollenden dunklen Tunnel, anderen die Hand reichen und sie beruhigen kann. Dann kommt die eigene Kraft wieder konzentriert zurück. Unsere Körper-Geist-Seele-Einheit wird wieder miteinander verbunden.

Denn das ist eine Facette von Shiatsu.

Was auch immer uns unwegsam erscheint, ausweglos, sinnlos, Shiatsu kann uns wieder in Einklang mit der natürlichen Weisheit des Universums, mit der kraftvol-

len, unerschöpflichen kosmischen Energie, die immer da ist, vereinen.

Es öffnet uns dafür, dass unsere Seele wieder freischwingen kann, in Resonanz geht, mit der Harmonie, die uns umgibt, das immerwährende Kontinuum, das alles im Gleichgewicht hält. Ich nenne es Gott.

Bis heute bin ich begeisterte Heilpraktikerin und Shiatsu-Therapeutin. Es ist mein bescheidener Beitrag, Menschen begleiten zu dürfen, auf ihrem ganz persönlichen Weg, in ihrer individuellen Lebenssituation und mit ihrer bewusst gewordenen, formulierten Zielsetzung.

Shiatsu ist eine wertvolle, effektive, sanfte und nachhaltig wirkende natürliche Methode der Begegnung, des Hinhörens. Es lässt uns unsere eigene Mitte finden und diese mit der universellen Kraftquelle verbinden.

Janan Ulrike Jürgens  
Heilpraktikerin und Shiatsu-Therapeutin  
in eigener Praxis in Hamburg  
[www.janan-shiatsu.com](http://www.janan-shiatsu.com)

von Martina Veitl

## Was Pferde über Shiatsu lehren

**Meine „erste“ Shiatsuausbildung ist nun schon über zehn Jahre her, ich habe diese im dritten Jahr abgebrochen, aber nun erneut gestartet und dazwischen die zweijährige Ausbildung Shiatsu für Pferde abgeschlossen. Pferden Shiatsu zu geben ist nicht anders, aber es ist eine ganz andere Erfahrung.**

**Pferde sind für mich die schönsten Wesen auf dieser Erde. Dafür werde ich von manchen Menschen belächelt. Ja, man muss sich schon öffnen und hinhören, was die Pferde uns sagen. Dies gilt ja nicht nur für Pferde, jeder findet seine Antworten auf die für ihn beste Weise und mir helfen die Pferde, immer. Sie geben Mut, zeigen wie man Annehmen kann und aus jeder Situation das Beste macht, sie lehren Beständigkeit, Fleiß, Mitgefühl, Gruppendynamik, Verständnis, Sanftheit, Teamwork und vieles mehr. Jedes Pferd kann das!**

Mögen Pferde Shiatsu? Alle Pferde suchen im Leben Harmonie und zeigen uns dies im täglichen Leben, aber manchmal entsteht auch bei ihnen ein Ungleichgewicht. Grundsätzlich suchen sich ja immer Pferdebesitzer\*innen aus, dass ein Pferd Shiatsu erhält und so ist ein Pferd, welches dies noch nicht kennt, manchmal sehr vorsichtig, aber ich habe noch keines kennengelernt, das Shiatsu oder achtsame Berührung nicht mochte. „Vorgeschichten“ oder gesundheitliche Schwächen/Schmerzen/Erfahrungen erhalten wir aus dem Umfeld – das Pferd spricht diese „Probleme“

nicht aus, dies ist für eine Behandlungsstrategie nicht immer leicht. Die energetischen Zustände der Meridiane kann man beim Pferd anhand der Zustimmungspunkte (Shu-Punkte) oder der Ting-Punkte fühlen. Ich persönlich gebe Pferden am liebsten im Beisein der Besitzer\*innen Shiatsu, wenn es möglich ist frei und nicht fix angebunden.

Pferde durchschauen uns. Sie lehren uns ehrlich und authentisch auf sie zuzugehen. Je nach Erfahrung (hat es schon andere manuelle oder energetische Behandlungen erhalten) und Vertrauen zu (fremden) Menschen, kann man einen Einstieg in eine Behandlung finden. Sind wir, als Shiatsugeber\*in nicht voll bei der Sache, erinnern uns die Pferde während der gesamten Interaktion wie wichtig dies ist. Entweder sie blocken ab, gehen weg und warten geduldig ab, dass wir uns zentrieren oder sie zeigen uns durch berühren und anstupsen, dass wir doch bitte das Wichtigste nicht aus den Augen verlieren sollen. Sie zeigen uns, wenn wir bereit für sie sind – aufmerksam, vorsichtig oder manchmal auch schon tief entspannt in Erwartung einer Behandlung.

Pferde sprechen in Pferdesprache, gedanklich und durch Körpersprache. Hört man dem Feinen nicht zu, kann ihre Sprache sehr laut und deutlich werden. Man kann sie nicht in einem Gespräch vorab fragen „gibt es Stellen, die nicht berührt werden wollen“ oder „ist der Druck passend“, „tut es weh“. Pferdegespräche finden auf einer anderen Ebene statt. Das eigene