

Energiefluss wieder funktionieren und alle Regionen mit Ki versorgen.

Wir sehen es auch bei Do-In Übungen [2], nachdem Stretches gemacht wurden, sind die Gelenke wieder weicher und flexibler. All das ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Ein ungestörter Energiefluss beeinflusst auch unsere geistige Haltung, je lockerer wir durch das Leben gehen, desto mehr Leichtigkeit werden wir empfinden [3] Darum ist die Erhaltung einer guten Körper-Geist-Seele Beziehung wichtig für unser Wohlbefinden. „Also dehne sanft und stetig, die Achillessehne metrisch“ ein Zitat aus meinem Buch „Meine 40 Perlen der Weisheit“ [4].

von Heiko Milan Lehmkuhl

Berührung als Antwort

Meine Shiatsuenerfahrungen begannen 1994, als ich die erste Behandlung dieser Art von meiner damaligen Freundin bekam.

Ich hatte schon einige Massageformen davor erlebt, aber diese war sehr besonders.

Diese Freundin ist heute meine Frau.

Wir haben damals in einigen Wochenendseminaren Shiatsu näher kennengelernt und entschieden uns 1997, die Ausbildung in der „Schule für Shiatsu Hamburg“ bei Wilfried Rappenecker zu beginnen. Es waren für mich prägende Jahre, in denen ich viel über Berührung gelernt habe.

Diese achtsame Begegnung mit einem absichtslosen Geist erinnerte mich sehr an die Vipassana-Meditation, in der alles, was in diesem Augenblick ins Bewußtsein tritt, beobachtet wird. Seit Langem ist diese Praxis mein Tagesabschluß.

Von Anfang an faszinierte mich dieser „Raum“, von dem Wilfried und auch andere LehrerInnen sprachen. Was ist dieser Raum?

Was macht ihn aus?

Was passiert dort?

Ich habe bis heute keine greifbaren Antworten auf diese Fragen gefunden. Ich kann allerdings genau sagen zu welchem Zeitpunkt in einer Behandlung er sich zeigt. Während und nach dieser Ausbildung folgten einige Fortbildungen bei verschiedenen LehrerInnen, die auf ihre eigene Art das Hinschauen und Spüren vermittelt haben.

Fussnoten

[1] Baumgartner, Andrea: „Innovative Faszien Arbeit“, abc Shiatsu Verlag, 2018, 23

[2] Baumgartner, Andrea: „abc Shiatsu Handbuch – klassische Meridiane“, abc Shiatsu Verlag, 2018

[3] Baumgartner, Andrea: „abc Shiatsu Handbuch – Meridiane nach Masunaga“, abc Shiatsu Verlag, 2020

[4] Baumgartner, Andrea: „Meine 40 Perlen der Weisheit“, abc Shiatsu Verlag, 2019

Dr. Andrea Baumgartner

Doktoratsstudium der Ernährungswissenschaften an der Uni Wien, seit 2005 Shiatsu Praktikerin, Arbeitsschwerpunkt Faszien, seit 2010 qualified teacher, 2012 qualified senior teacher, seit 2017 eigene abc Shiatsu Schule, 2018 Shiatsu Verlag gegründet, alle Bücher sind auf meiner website zu bestellen: www.abc-shiatsu.at



© Ulrike Haffke

All diese Erfahrungen waren wie Samen einer Wildblumenwiese, sie keimten in meiner Erde und zeigten sich in den Behandlungen, die ich gab und zeigen sich in denen, die ich heute noch gebe.

Nach der erfolgreich abgeschlossenen Shiatsu Ausbildung begann die Ausbildung zum Ergotherapeuten. Zwei Jahre viel Theorie, dann ein Jahr lang verschiedene Praktika.

Zum Beispiel in einer Wohngruppe in der Menschen mit Psychatriererfahrungen lebten: u.a. paranoide Schizophrenie und Autismus.

Für kurze Zeit wurde dort auch eine Frau mit Suchtproblematik aufgenommen. Sie konnte den Entzug schwer aushalten. In ihrer Not bat sie mich um ein Gespräch.

Stattdessen bot ich ihr eine Shiatsubehandlung an. Ich spürte tiefes Zittern, eine flache kontrollierte Atmung und hohe Anspannung unter meinen Händen. Nach einer tiefen Berührung mit Fokus Wasserelement sagte sie gefasster und mit wesentlich ruhigerer Stimme: „Das war das Beste, was mir in diesem Zustand von Suchtdruck passiert ist.“ Anschließend konnte sie ins Bett gehen.

Wie fühlt es sich an, einen Menschen in seiner konkreten Lebenssituation zu berühren. Was erzählt er mir wortlos, in der Stille? Was berührt mich während der Behandlung?

Ich hatte im letzten Praktikum und nach Abschluß der Ergotherapieausbildung viel mit auffälligen Kindern gearbeitet. Die Probleme, die mir hier begegneten waren vielfältig.

Hier hatte ich oft die Möglichkeit Shiatsu zu geben. Es waren manchmal nur wenige Minuten von achtsamer Berührung z.B. eine Wettervorhersage die auf dem Rücken der Kinder, durch ausstreichen, klopfen, leises Fingerprasseln usw. dargestellt wurden, oder Fußmassagen. Manchmal aber auch in einer Gruppe in der ich eine Rückenbehandlung vorgemacht habe, die dann von den Kindern an ihre Partner weitergegeben wurden. Sie forderten es häufig wieder ein.

Ich habe noch viele, schöne Erinnerungen an diese Zeit und habe dort gelernt, Berührung ist unsere Muttersprache und jedes Kind versteht sie oft unmittelbar und spielerisch. Egal ob es entwicklungsverzögert ist, ein ADHS- Syndrom hat oder andersartige Schwierigkeiten entwickelt hat.

Nach all den Jahren mit dieser wunderbaren Arbeit weiß ich von der sanften Kraft der gemeinsamen Begegnung in diesem Raum, der sich auftut.

Ich erfahre das Dankeschön manchmal in einem Strahlen nach der Behandlung, oder unmittelbar vor der nächsten Behandlung, wenn z.B. die Wachkomapatientin mich ansieht mit einem Lächeln.

Ich nenne sie Frieda. Frieda ist Mitte dreißig und lebt in einer betreuten Einrichtung für schwerst mehrfach behinderte Menschen und benötigt, wie alle MitbewohnerInnen, intensive Pflege und therapeutische Unterstützung. Vor acht Jahren platzte ein Aneurysma in ihrem Kopf.

Sie lebt im Einzelzimmer und liegt in einem therapeutischen Bett, in dem sie alle 2 Stunden gewendet wird. Sie bekommt Physio- und Ergotherapie mehrmals pro Woche.

Ich habe Frieda zweimal wöchentlich 45 Minuten behandelt, über fünf Jahre lang.

Frieda lächelt zur Begrüßung.

Ich berühre ihre Hand, die zur Faust geformt auf ihrem Brustkorb liegt.

Ihre Spastiken werden meine große Herausforderung, meine Lehrmeister.

Wachkomapatienten können sehr schreckhaft sein und sich dann spastisch verkrampfen.

Sobald Frieda sich erschrickt über plötzliche Geräusche, oder wenn ich zu schnell bin, manchmal aber auch ohne ersichtlichen Grund, schießt in Bruchteilen einer Sekunde die Spastik ein. Der Körper ist dann starr wie ein Brett, die Arme drücken mit aller Kraft gegen den Brustkorb die Hände sind eingerollt, die Beine durchgedrückt mit überstreckten Füßen. Die Zähne beißen aufeinander und die Augen sind aufgerissen, so als ob man sich zutiefst erschreckt hat. Dieser Zustand hält minutenlang an.

Ich brauchte eine Weile, um damit umgehen zu können. Innerlich weit bleiben und vor Allem den verbindenden Raum halten. Spastiken laufen nach einem typischen Muster ab und ich habe von Frieda gelernt, den Dialog mit der Spannung zu wagen und abzuwarten. Es geht darum, meine Berührung zur Antwort werden zu lassen, mit offenem Herzen, ohne Absicht. Stets zeigte sich ganz direkt, ob meine Berührung Frieda erreicht hat. Wenn Worte nicht möglich sind, bleibt nur Mimik als Brücke. Frieda konnte nach einer Behandlung oft entspannt ihre Augen schliessen.

Ich bin dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte. Ich glaube „innerer Frieden“ ist ein gutes Wort dafür, was bei Frieda nach einer liebevollen, achtsamen Behandlung eingetreten ist.

Innerer Frieden bei ihr und bei mir.

Heiko Milan Lehmkuhl, Jrg. 1960,
GSD anerkannter Shiatsupraktizierender seit 2000
Milatzu@t-online.de