

von Wilfried Rappenecker

Fortsetzung von Seite 29

Wie wirkt Shiatsu?

Von den Wirkprinzipien des Shiatsu

3. Die spezifische und fokussierte Arbeit mit den physischen und energetischen Mustern eines Menschen

Hier kommen wir zu dem Aspekt unserer Arbeit, der häufig als der wichtigste für die positive Wirkung von Shiatsu angesehen wird. Auch wenn ich glaube, dass seine Bedeutung überschätzt wird, halte ich die direkte Arbeit mit den physischen und energetischen Mustern und Strukturen eines Menschen dennoch aus unterschiedlichen Gründen für sehr bedeutsam.

Körper und Seele des Menschen spiegeln sich auf vielfältige Weise gegenseitig wider. Seelische Zustände und Erfahrungen finden immer ihren Ausdruck auch im physischen Körper, körperliche Zustände und Erfahrungen haben sichtbare Auswirkungen auf die seelische Situation. Beide Aspekte des Lebens werden von dem energetischen Körper zusammen und in Einklang miteinander gehalten.

Wir werden bereits mit deutlichen körperlichen und seelischen Persönlichkeitszügen geboren. Diese Muster entfalten und verändern sich im Verlauf des Lebens weiter unter dem Einfluss der Erfahrungen in der Kindheit (Elternhaus, Schule etc.), Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, gesellschaftliches Umfeld und allen weiteren Lebenserfahrungen. Da der Mensch positive und angenehme Erfahrungen sucht und unangenehme und schmerzhaft zu vermeiden sucht, entwickelt er – überwiegend im Einklang mit geltenden gesellschaftlichen Normen – vielfältige Vorgehensweisen, um negative Erfahrungen zu vermeiden bzw. aus dem Bewusstsein auszublenden und angenehme zu erreichen.

Diese Techniken prägen die Persönlichkeit eines Menschen und manifestieren sich auch in der Struktur und Organisation seines Körpers sowie im emotionalen Sein. In Zeiten besonderer Belastung stellen sie zunächst einmal eine wichtige Ressource dar für die Bewältigung krisenhafter Situationen und werden darum zuerst aktiviert.

Da solche seelischen und körperlichen Muster jedoch von Natur aus träge sind und sich nur langsam verändern (und dies nur, wenn es einen zwingenden Grund dafür gibt), haben sie die Tendenz, den Menschen zu binden und seine Freiheit einzuschränken, kreativ neue Wege und Lösungen zu finden. Dann erweisen sie sich oftmals eher als ein Hindernis denn als Unterstützung in der Bewältigung der aktuellen Situation.



© Ulrike Haffke

Der Mensch entwickelt sich immer weiter; darum werden Sicht- und Verhaltensweisen, die gestern zur Bewältigung einer Krise beitrugen, in 10 Jahren oftmals nicht mehr hilfreich sein. Sie können Lösungen sogar verhindern.

Shiatsu kann dabei helfen, die alten Strukturen auf körperlicher und energetischer Ebene durchlässig werden zu lassen, Blockaden zu lösen, und dass die Türen zu neuen Wegen sich öffnen. Unter Shiatsu verändert sich die Weise, wie der Körper sich physisch und energetisch organisiert. Unterschiedliche Vorgehensweisen im Shiatsu bieten dabei unterschiedliche Möglichkeiten.

Unterschiedliche Vorgehensweise im Shiatsu

Im Zen-Shiatsu liegt der Schwerpunkt auf der Arbeit mit solchen energetischen Organen und deren Meridianen, die ein beispielsweise in der Hara-Diagnose festgestelltes energetisches Ungleichgewicht repräsentieren. Durch die Meridianarbeit werden extreme Pole dieses Ungleichgewichts angesprochen, so dass sie sich tendenziell annähern und ausgleichen können und in der Bewältigung der aktuellen Krise weniger Hindernis sind.

Meridianarbeit ist Energiearbeit und – weil Energie immer Raum ist – auch Arbeit im energetischen Raum. Der einzelne Meridian-Raum spiegelt jeweils eine Seite der Persönlichkeit und des Körpers der KlientIn wider. Das feine differenzierte Eingehen auf Besonderheiten im Meridianraum (ebenso wie im ‚Zuhause‘ des jeweiligen energetischen Organs) kennzeichnet Meridianarbeit. Hier werden nicht nur Kyo und Jitsu ausgeglichen. Wichtiger erscheint mir die Begegnung mit dem anderen Menschen, ihn im Meridian zu erfahren.

In einem meridianfreien Shiatsu orientiert sich die TherapeutIn primär an den körperlichen und energetischen Mustern im Körper des Klienten, und nimmt Blockaden und festgefahrene Kyo-Jitsu-Muster als Ausdruck des verhaftet-Seins in alten Strategien der Bewältigung wahr. Durch die direkte und indirekte Arbeit mit solchen Blockaden öffnen sich die Türen zu neuen Lösungen, welche die Beschwerden bzw. Probleme tendenziell überflüssig werden lassen. Dabei versteht die TherapeutIn, dass jeder Bereich des Körpers mit allen anderen Bereichen in Beziehung steht. Jeder schmerzhaft Problemereich unterhält Resonanzverbindungen in mehrere andere Bereiche im Körperraum; die Arbeit in solchen ‚Resonanzbereichen‘ kann die Situation im Ausgangsbereich deutlich verändern. In meinem Artikel „Spuren des Ki – meridianfreies Shiatsu“ habe ich diese Arbeit ausführlich beschrieben.

Auch im Lokalen Shiatsu bildet die Wahrnehmung von Kyo-Jitsu-Mustern und der physischen Strukturen im

Problemereich die Grundlage. Mit der entspannten Präsenz im eigenen Körper befindet sich die TherapeutIn im oben beschriebenen Resonanz-Modus, der es ihr ermöglicht, solche Muster wahrzunehmen. Sie kann sie sowohl manuell als auch mit dem Instrument ihrer fokussierten Aufmerksamkeit direkt berühren und eintretende Veränderungen beobachten. Die so veränderte energetische und auch physische Struktur des Bereiches bietet dem Körper neue Möglichkeiten, sich lokal und in anderen damit in Beziehung stehenden Resonanzbereichen neu zu organisieren. Die Entscheidung, dieses Angebot anzunehmen, liegt allerdings nicht in der Macht der BehandlerIn, sondern bei dem betroffenen Klienten im Rahmen seiner Möglichkeiten zur Selbstregulation. Weitere Hinweise finden sich in meinem Artikel „Lokales Shiatsu“.

In einem lokalen Bereich, beispielsweise einem Gelenk, befinden sich auch die konkreten physischen Strukturen, die direkt berührt und angesprochen werden können. Shiatsu bietet die Möglichkeit einer sehr feinen Arbeit mit einzelnen Knochen, Bändern, Sehnen und Faszien, beispielsweise an Beckenring, Schultergelenken, Wirbelsäule, den Handgelenken oder jedem anderen Bereich von Interesse. Auch dieser Fokus eines Lokalen Shiatsu wird über die lokalen Veränderungen hinaus Wirkungen in entfernten Bereiche entfalten, ebenso wie der lokale Bereich durch Arbeit in den entfernten Resonanzbereichen beeinflusst werden kann.

Mit ihrem Potential, energetische Ungleichgewichte, Blockaden und andere Hindernisse der Selbstregulation zu mindern, stellen die hier beschriebenen Vorgehensweisen einen wichtigen Bestandteil im Wirkungsprofil des Shiatsu dar. Shiatsu ist dabei immer eine Arbeit im energetischen Raum, was die entspannte Präsenz und fokussierte Aufmerksamkeit der BehandlerIn in Verbindung mit der manuellen Berührung zu einem essentiellen Instrument werden lässt.

4. Die Wirkung des begleitenden Gesprächs

Shiatsu wirkt auch ohne das begleitende Gespräch. Jedoch verstärkt und sichert das vertrauensvolle Gespräch im geschützten Raum positive Wirkungen von Shiatsu, stärkt das Verständnis für das, was in den Behandlungen und danach geschieht, und unterstützt die KlientIn darin, eigene Wege zu finden und Veränderungen im Alltag zu gestalten. Körpermuster und -Reaktionen werden bewusst und stärken die Kompetenz zur Selbstregulierung der KlientIn.

Durch die anderen drei bereits beschriebenen Wirkmechanismen gelangt die KlientIn oftmals in eine Tiefenentspannung, in der sich wichtige Hindernisse tendenziell auflösen, und der Körper – mitunter sicht-



© Ulrike Haffke

bar – beginnt, sich neu auszurichten. Die positive Erfahrung im eigenen Körper stärkt das Vertrauen des Menschen in die aktuelle Situation und in die eigene Fähigkeit, damit gut umgehen zu können. Eine Wirkung von Shi-atsu besteht entsprechend darin, dass unsere Klienten neue, andere Gedanken und Ideen entwickeln. Nicht immer jedoch verstehen unsere Klienten, was da geschieht. Vor allem wenn sie nicht gewohnt sind, sich in ihrem Körper wahrzunehmen, kann es geschehen, dass sie sich vieler Erfahrungen in den Behandlung nicht bewusst werden. Sie genießen die tiefe Entspannung und angenehme Körpererfahrung und möchten das immer wieder erleben. Dagegen ist nichts einzuwenden; einige meiner Klienten kamen jahrelang nur aus diesem Grund in meine Praxis.

Shiatsu bietet jedoch auch die Möglichkeit, über die bloße Entspannung hinaus zu gehen und sich im eigenen Körper bewusster zu erfahren und tiefer zu verstehen. Dies kann ein wichtiger Lernprozess sein, der tiefe Erkenntnisprozesse in Gang setzt. Unsere aktive verbale Unterstützung in Form von Fragen, Hinweisen und Erklärungsangeboten können unsere Klienten darin unterstützen, zu verstehen was da geschieht und das Erlebte zuordnen zu können. Schon die Erfahrung der KlientIn, eigene Empfindungen und Erinnerungen in der Shiatsu-Praxis offen aussprechen zu können, und das Interesse des Therapeuten daran zu spüren, öffnet potentiell Erfahrungs- und Erkenntnistüren. Darum kann es wichtig werden, das in der Behandlung Erfahrene gemeinsam zu reflektieren, so dass es bewusst werden kann. Mitunter müssen wir das Erlebte quasi in die Alltagssprache übersetzen, damit es Sinn

macht. Im Verlauf dieses Prozesses kann eine KlientIn vielfältige Erkenntnisse gewinnen, beispielsweise in Bezug auf mehr Vertrauen in den eigenen Körper, auf die Beziehung zwischen der eigenen Lebensweise und ihrem Lebensgefühl bzw. ihren Beschwerden, und dass und wie sie selber ihre Situation positiv beeinflussen kann.

Begleitung mit Berührung und im Gespräch

Dies gilt im Besonderen, wenn eine KlientIn mit konkreten Beschwerden zu uns kommt. Dies kann sich auf einen körperlichen Schmerzbereich beziehen, ebenso aber auch auf seelische Beschwerden oder Krisen. Jetzt kann es wichtig werden, dass sie einen Zusammenhang zwischen ihrem Anliegen und der Erfahrung in der Behandlung versteht, beispielsweise, wie sie sich vor einer Behandlung fühlt im Unterschied zu ihrem Empfinden während und am Ende der Sitzung. Ahnt sie, in welcher Beziehung dies zu dem vorgebrachten Problem oder den Beschwerden stehen könnte, tun sich neue Türen auf.

Wenn die KlientIn die eigene Situation in diesem Sinne tiefer wahrnimmt, so kann sie auch erkennen, was sie daran hindert bzw. was sie selber dafür tun kann, eine leichtere Situation entstehen zu lassen, welche die Genesung unterstützt. Durch unser begleitendes Gespräch können wir diesen Erkenntnisprozess unterstützen. Dabei sollten wir darauf achten, der Klientin dort zu begegnen, wo sie sich zurzeit befindet. Wir respektieren ihre Sicht und ihren Standpunkt und schauen mit ihr gemeinsam, welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Unsere eigene Sicht zu beschreiben, kann sehr hilfreich sein. Jedoch müssen wir vermeiden,

dem anderen unsere Ansicht aufzudrängen und als die einzig richtige darzustellen.

In diesem Sinne kann es sinnvoll sein, Hausaufgaben mitzugeben, wie z.B. eigene Antworten auf eine auf die Lebenssituation der KlientIn bezogene Frage zu finden, Tagebuch zu führen oder aktuelle Bedürfnisse schriftlich zu formulieren. Indem die KlientIn sich auch in der Zeit zwischen den Behandlungsterminen mit den für sie bedeutsamen Fragen und Themen beschäftigt, fördert sie ihren Erkenntnisprozess. Ergebnisse können zu Beginn der folgenden Stunde aufgegriffen werden. Das Gespräch hierüber wird dann – wie die meisten Gespräche vor einer Behandlung – in das Erleben und in die Erfahrung der Behandlung hinein wirken.

Schließlich kann es hilfreich sein, die KlientIn darin zu unterstützen, das in der Behandlungsserie Erfahrene und Erkannte im Alltag so umzusetzen, dass sich die eigene Situation weiter entwickeln und verbessern kann. Durch unsere Fragen, ggf. auch durch konkrete Hinweise und Vorschläge regen wir Phantasie und Initiative an. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt, die Klientin zwar mit unseren Ideen anzuregen, ihr gleichzeitig zuzuschauen, wie sie ihren ganz eigenen Weg findet und sie darin zu unterstützen.

Um in dieser Weise das Gespräch als Element unserer Shiatsu-Praxis zu nutzen, müssen wir keine Psychotherapeuten sein. Auch ich bin kein Psychotherapeut. Ich habe jedoch Interesse daran zu ahnen, wie ein Mensch quasi „tickt“, mit welchen Beiträgen er selber sein Problem ernährt, und welche Optionen er hat, daran etwas zu ändern.

Die richtigen Fragen und Hinweise erscheinen in diesem entspannten und geschützten Raum oftmals wie von selber; ich muss sie nur aufgreifen. Auch muss ich die Lösung nicht kennen; die zeigt sich im Verlauf des Prozesses meist von selber.

Sicherlich sind diese hier von mir genannten vier Wirkmechanismen des Shiatsu nicht vollständig. Sie lassen sich vielfach ergänzen, erweitern oder auch anders betrachten. Eines jedoch gilt für jede Wirkung: es ist die entspannte Präsenz und Ausrichtung der TherapeutIn, welche sie kraftvoll werden lässt. Diese beharrlich wie Qi Gong zu üben und zu entwickeln vergrößert die Freude und die Wirkungen unserer Shiatsu-Arbeit.

Wilfried Rappenecker
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Gründer und langjähriger Leiter
der Schule für Shiatsu Hamburg
sowie über viele Jahre Leiter der
Internationalen Shiatsu Schule
Kiental, Initiator der Europä-
ischen Shiatsu Kongresse
Kiental, Schweiz. Mitbegründer
der Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland, GSD. Autor,
Ko-Autor bzw. Herausgeber
von bisher sieben Fachbüchern
und zahlreichen Fachartikeln zu
Shiatsu.



© Ulrike Haffke