

von Olaf Rothe

## Wo sich Shiatsu für mich im Alltäglichen zeigt

**Vielfältig! So möchte ich es für mich beschreiben. Sei es wirklich im Alltag durch aufmerksames Beobachten und achtsamen Umgang mit meinen Kommunikationspartnern\*innen, oder in dem, was ich beruflich tue.**

**Wir erleben Shiatsu nicht ausschließlich als die Körperarbeit, die es nun mal ist, sondern als energetische Arbeit (lieber nenne ich es dann Kommunikation) und als lebensbegleitendes Angebot – für eine gewisse Zeit, wenn es gewünscht ist.**

Und genau in diesem Sinne er-lebe ich Shiatsu während meiner Tätigkeit als Ayurveda-Therapeut. Dazu gehört mein „Shiatsu-Blick“ auf den Patienten (in meinem Arbeitskontext behandle ich ausschließlich Männer), bevor die Behandlung beginnt, bzw. für mich beginnt die Behandlung mit eben diesem Blick. Wie nehme ich diesen Menschen wahr? Die erste Berührung – unverfänglich, nicht unbedingt an befundeten Stellen – einfach sein und wahrnehmen. Meist beginne ich mit Dehnungen, die in dem Ablauf einer Ayurveda-Behandlung nicht unbedingt verordnet sind oder vorgesehen. Und mein Eindruck ist und bleibt, dass diese „Vorbereitungen“ den Menschen einstimmen, öffnen, beruhigen, zum Vertrauen einladen. Wir wollen mit einigen der ayurvedischen Behandlungen erreichen, dass die Gedanken im Kopf leiser werden, bestenfalls eine Tiefenentspannung erreicht wird. Mit den genannten Vorbereitungen erlebe ich deutlicher, dass das gewünschte Ziel in erreichbare Nähe rückt. Ebenso gehört für mich das Gespräch vor und nach der Behandlung zum lebensbegleitenden Angebot, das ich mit meinem „Shiatsu-Denken“ regelmäßig praktiziere. Es ist nicht unbedingt in die Zeitkontingente einer Behandlung eingeplant, für mich aber grundsätzlich wichtig. Gibt es einen Patienten, der dieses Angebot wahrnimmt, dann bekommt er diese Aufmerksamkeit und Achtsamkeit von mir für die Zeit seines Aufenthaltes in unserer Klinik. Vertrauen steht hier ganz oben und damit die Möglichkeit, sich zu öffnen – auch der Heilung/Selbstheilung in dann eigener Verantwortung – bewusst oder unbewusst, das ist hier nicht wichtig.

Manchmal frage ich mich, ob ich die ayurvedische Praxis mit meinem „Shiatsu-leben“ so verbinden darf. Und, gut so, dass ich mir die Freiheit nehme, es genau so zu tun, denn dadurch agiere ich authentisch, was mir absolut wichtig ist und ich öffne Räume für die Menschen, mit denen ich zu tun habe. Was kann daran falsch sein? Die unterschiedlichen Herkünfte, Geschichten der beiden Strömungen, Shiatsu und Ayurveda, verbinden sich in diesem Moment in mir und holen das Gemeinsame hervor, was für diesen Menschen und mich als Behandler in diesem Moment richtig ist. Der Begriff „Freiraum“ gewinnt für mich dadurch Tag für Tag mehr Bedeutung!

Abschließend möchte ich bemerken, dass sich für mich persönlich der Shiatsu-Gedanke wie ein wärmendes Kleid um mich gelegt hat – mal spüre ich es mehr, mal weniger – aber grundsätzlich trägt der Gedanke mein täglich Tun. Diese Erkenntnis macht mir ein gutes und zufriedenes Gefühl, weil ich mich so in friedlichem Einklang finde – mit dem, was von mir verlangt wird und dem, was für mich gut ist.

Schön, dass mir Shiatsu begegnet ist. Ich bin sehr dankbar, dass ich das tun darf. Alle Tage!

Olaf Rothe