

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

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

Spüren und das Vertrauen in die eigenen Gefühle sind sehr wichtig, passt die Verbindung, wird Berührung zugelassen und ich spüre wieviel Druck gut ist.

Man fragt durchs Tun und erhält Reaktion. Hier gibt es kein „Zähne zusammenbeißen“ wenn etwas unangenehm wird, es wird nichts „ertragen“. Es erfolgt auf Unangenehmes immer deutlich ein Zeichen des Gegenübers. Man setzt Berührung noch bewusster ein, horcht auf das leise Feedback und schwingt harmonisch gemeinsam. Kommunikation findet ausschließlich durch Fühlen und körperliches Feedback statt. Reaktionen muss man zulassen, das Pferd bleibt nicht still auf einer Shiatsurolle liegen, es steht entspannt oder geht ein paar Schritte dabei, es möchte manchmal Pausen, sich bewegen, wälzen oder ganz weggehen, es erschrickt aus der Tiefenentspannung und springt vor. Es meint dies nicht persönlich, wenn es auf einmal nicht mehr weiter machen will, es weiß einfach, dass es dies so braucht.

Man gibt diesen Raum und dann steht es plötzlich wieder da und möchte weitermachen. Dies alles fordert von mir Aufmerksamkeit, Zulassen, Abwarten und Annehmen.

Der eigene Fokus wird klar – es wird ersichtlich, wie wichtig dieser ist, wenn sich z.B. Pferde nicht berühren lassen auf bestimmten Stellen oder Meridianen oder manche überhaupt nicht und wenn dies für den Shiatsugebenden zu gefährlich wäre. Immerhin kommen da so einige hundert Kilo auf einen zu. Man erfährt wieviel man mit dem richtigen Fokus erreichen kann, denn Berührung kann somit manchmal nur gedanklich erfolgen. Und man erhält auch dafür, ein entspanntes Abschnauben oder Abkauen vom Pferd, ein Kopfsenken und manchmal eine Einladung nun doch näher zu kommen. Auf einmal wird Berührung zugelassen. Auch auf Stellen die Pferdebesitzer*innen bisher nur als Tabu kennen.

Selbst, wenn wir glauben im Moment keine Rückmeldung zu erhalten – das Pferd beachtet uns kaum (glauben wir zumindest) – wird Änderung ersichtlich. Das Pferd spürt nach, die ganze Pferdeherde wird auf einmal harmonischer oder Besitzer*innen beim nächsten Mal freudig begrüßt, obwohl das Pferd sonst meistens wegläuft. Auch das können die Pferde perfekt, still annehmen und Shiatsu einfach wirken lassen!

Möglicherweise können wir ohne Worte einfach mehr erkennen, da muss nicht alles besprochen und durchgekaut werden, außer eventuell mit den Pferdebesitzer*innen. Vielleicht spüren dies alles

manche Shiatsugeber*innen auch so, von ganz allein, lernen dies ohne Pferde, aber ich, ich habe dies durch die schönsten Wesen der Welt lernen dürfen!

Martina Veitl, Österreich

