

# Shiatsu im »Himmelsgebirge«

Reisebericht von Kai Demske



Fotos: Seiten 11.13 © Kai Demske

Ich reise gerne mit dem Fahrrad und Zelt durch fremde, abgelegene Regionen dieser Welt. Dort ist die Gastfreundschaft oft stark ausgeprägt und es fiel mir in der Vergangenheit nicht immer ganz leicht, diese anzunehmen. Wie passend, dass ich seit einiger Zeit Shiatsu lerne und praktiziere, und so den freundlichen und großzügigen Menschen ein wundervolles Gegengeschenk machen kann.

Shiatsu als Reise durch den menschlichen Körper und Reisen als Begegnung mit der Welt und den Menschen ergänzen sich für mich ganz wunderbar. Das sind für mich wie zwei Seiten einer Medaille oder wie zwei Spiegelbilder im Außen und im Innen. Zudem wünschte ich mir, durch das Praktizieren von Shiatsu den Menschen und natürlich auch mir auf andere Weise zu begegnen, als ich das bislang tat.

Eine zweimonatige Reise mit Rad, Zelt und Kocher nach Kirgisistan, kurz vor China, stand auf meinem Plan. Dort liegt der Tianschan, das »Himmelsgebirge«, bis zu 7.500 m hoch. Ich bedruckte ein T-Shirt und eine Fahne mit den Masunaga-Meridian-Figuren, um Neugier zu wecken. Zudem entwarf ich einen Handzettel mit einer kurzen, einladenden Erläuterung, was Shiatsu ist, und ließ ihn ins Englische und Russische übersetzen.

Ich wünschte mir sehr, Menschen zu finden, die bereit sind, eine Shiatsu-Behandlung von mir anzunehmen. Schon in den ersten Tagen, beim Ankommen in Bishkek, der Hauptstadt Kirgisistans, konnte ich der Leiterin meines Hostels zwei Shiatsu-Behandlungen geben. Die fröhliche, zupackende Frau legte sich bereitwillig auf eine Decke am Boden, genoss die Behandlung und verabedete sich gleich am nächsten Tag nochmal mit mir.

Die verbale Kommunikation war sehr eingeschränkt. Englisch war nur in Bruchstücken vorhanden, genauso wie mein eigenes Russisch. Mein





Handzettel war Gold wert und öffnete die Türen. Viel mehr an verbalem Informationsaustausch war offenbar nicht nötig.

Wenige Tage später in den Bergen, ich hatte mein Rad samt Gepäck über einen fast 4.000 m hohen Pass geschoben und nach der körperlichen und mentalen Anspannung ein emotionales Tief, winkte mich ein Kirgise zu seiner Jurte.



Dort war gerade eine traditionell lebende, halbnomadische Familie aus der Hauptstadt angekommen, um hier mit ihren 70 Pferden den Sommer zu verbringen. Ich durfte zu Gast sein und präsentierte meinen Shiatsu-Handzettel. Ein Freund der Familie sprach zudem etwas englisch. Mein erster Klient war der Großvater, 67 Jahre alt, Rückenschmerzen, wortkarg und verschlossen mir gegenüber. Woldecken wurden in der Jurte ausgebreitet und schon war der Behandlungsplatz fertig.

Dann wurde mir sein Enkel gebracht, etwa 12 Jahre alt, ebenso verschlossen und zurückhaltend wie sein Opa, etwas kränklich, anlehnsbedürftig. Er war vom Pferd gefallen. Mehr Informationen hatte ich nicht und begann meine Behandlung. Der Junge war sehr still und regungslos. Mein Eindruck war, dass er seine Mutter vermisste, die wohl in der Stadt zurückgeblieben war, und Geborgenheit brauchte. Vielleicht führte diese Sehnsucht auch zum Sturz vom Pferd? Den Rest des Abends traf öfter mal mein Blick seinen, der voller Trauer und Dankbarkeit war.

Sein jüngerer, neugieriger und lebenslustiger Bruder kam während der Behandlung ab und zu vorbei, schaute neugierig, strahlte und imitierte meine Shiatsu-Bewegungen.

Wenige Tage später erreichte ich den Song-Kul, einen auf rund 3.000 Metern über dem Meer, magisch zwischen hohen, schneebedeckten Bergen liegenden See. Ich kam bei einer jungen Familie unter, die dort mit ihren Tieren lebte und mir eine Jurte mit Vollverpflegung anbot. Die junge Kirgisin, die mich versorgte, eine Lehramtsstudentin, sprach gut Englisch, so dass der Austausch leichter fiel. Ich behandelte zunächst ihren Schwager, dann auch sie. Am nächsten Tag brachte sie ihre zweijährige Nichte, ein fröhliches Kind mit einer Hüftfehlstellung, vorbei und fragte mich, ob ich sie behandeln würde. Ich traute mich nicht, da ich noch nie so kleine Kinder behandelt hatte. Auch fürchtete ich, meine Behandlung könnte einen Arztbesuch ersetzen. Später ärgerte ich mich darüber, dass ich die Behandlung



ausgeschlagen hatte. Was hätte ich denn groß falsch machen können? Und dem Kind hätte es sicher gutgetan.

Auf meiner weiteren Reise erlebte ich eine große Offenheit der Menschen für Shiatsu. Es scheint einen guten Zugang zu alternativen Heilmethoden zu geben. Schamanismus ist verbreitet und die traditionell lebenden Menschen geben ihm teilweise den Vorzug gegenüber klassischer Medizin. Tschingis Aitmatov, der berühmte kirgisische Schriftsteller, beschreibt, wie er als Kind von einem Schamanen von schweren Zahnschmerzen befreit wurde. Die schlechte medizinische Versorgung, vor allem auf dem Land, spielt sicherlich auch eine große Rolle.

Ganz großartig fand ich, in Jurten Shiatsu zu geben. Sie stehen in der freien, wunderschönen Landschaft unter dem weiten Himmel. Es gibt viel Platz und viele Decken. Die Behandlung findet auf der Erde statt. Es riecht wunderbar nach Erde, Tieren, Wolle, verbranntem Viehdung, mit dem geheizt

und gekocht wird und auch nach den natürlich lebenden Menschen. Die Jurten mit ihrer Konstruktion aus Holzstäben und Wollfilzdecken und bunten Tüchern bieten eine Atmosphäre voller uralter, naturverbundener Tradition und Geborgenheit. In großer Dankbarkeit und Verbundenheit mit den Menschen und ihrem Land reiste ich wieder ab.



### Über den Autor:

Kai Demske hat 2019 eine Shiatsu-Ausbildung an der Schule für Shiatsu in Hamburg begonnen. Den ausführlichen Reisebericht über seine Fahrradtour in Kirgistan könnt ihr lesen unter: [www.kai-bike.net](http://www.kai-bike.net)

