



Vom Mut zu Begegnen

Prozessarbeit mit Shiatsu

Auszüge der Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin am kiCollege Heidelberg/Freiburg von Helena Steurer

Einen Schritt zu tun, bedeutet von dort zu starten, wo ich stehe. Wenn ich mein Jetzt erkenne, geschieht die Veränderung schon in diesem Moment. Shiatsu ist Bewusstseinsarbeit. Keine Interpretation oder Analyse eines Zustandes. Es geht immer wieder um das Wahrnehmen selbst – wertungsfrei – das den Raum öffnet und hält, in dem die Bewegung sich vollziehen kann, die aus der Lebenskraft, dem Lebenswillen, und dem Streben nach Ganzwerdung heraus entsteht.

Die Weisheit des Lebens

Was den Erfahrungsraum einer Shiatsu-Sitzung und das Lernen und Praktizieren von Shiatsu für mich auszeichnet und womit jede Sitzung beginnt und immer wieder hinführt, ist die innere Haltung der Absichtslosigkeit.

Im Shiatsu verstehen wir darunter, dass keine Absicht besteht etwas *für* den Klienten¹ zu richten, ihn zu heilen oder etwas an ihm zu verändern. Das klingt erstmal paradox – geht es dem Menschen, der mich aufsucht doch in der Regel darum, etwas an einem Ist-Zustand zu verändern. Eine Shiatsu-Sitzung ist ein Raum, in dem genau das geschehen kann: Veränderung, Sortierung, (Neuaus-)richtung, Heilung. Doch dies sind Vorgänge, die sich im Menschen, der zu mir kommt, selbst vollziehen. Sie entstehen in ihm und aus ihm heraus. Das kann ich nicht *für* meinen Klienten tun. Meine Aufgabe als Shiatsu-Praktikerin sehe ich also nicht darin, dies zu wollen oder davon auszugehen, zu wissen, was oder wann sich etwas für

meinen Klienten zu vollziehen hat, sondern einen Raum zu halten, in dem sich die Bewegung vollziehen kann, für die mein Gegenüber bereit ist. Wenn ich den Schulterbereich meiner Klientin durch eine Rotation in eine Bewegung einlade und dieser Bereich hält fest, dann kann auch dieses Halten eine wichtige Funktion haben, die in diesem Moment gebraucht wird. Ich versuche nicht dieses Halten aufzulösen in der Erwartung, dass meine Klientin loslassen soll, sondern ich schenke diesem Ausdruck, dieser Antwort meines Gegenübers Bewusstsein mit meinem Angebot der Rotation. Gleichzeitig kann es sein, dass ihre Schulter durch den Halt oder die Stärkung, die meine Klientin an anderer Stelle im Verlauf der Behandlung erfährt, von selbst ins Loslassen findet, wenn es Sinn macht und der Zeitpunkt dafür gekommen ist.

»Man muss den Dingen die eigene, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von Innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann. Alles ist austragen und gebären (...)«

– Rainer Marie Rilke –

Absichtslos zu sein, den Fokus also nicht auf eine Vorstellung davon zu richten was sein soll, sondern auf das was ist, ermöglicht mir meine Wahrnehmung für den gegenwärtigen Lebensausdruck zu öffnen. Mit dieser Präsenz begegne ich meiner Klientin im Jetzt und halte einen Raum, in dem ihr Lebensausdruck *sein* kann, gesehen und gewürdigt wird.

¹ Wenn ich allgemein von Klient:innen als unspezifischer Person rede, werde ich in diesem Text anstatt einer Mehrfachnennung, grammatikalisch immer wieder zwischen femininer und maskuliner Form wechseln. Gemeint sind hier Personen jeglicher Geschlechtsidentität.

Als dein Gegenüber bezeuge ich dein Sein, deinen Atem, deine Bewegungen, das was jetzt ist und was sich vollzieht. In diesem Bezeugen, diesem sehen, bin ich dir Spiegel. In meinem dich sehen kommst auch du dir zur Sicht. Auch du wirst Zeuge deines Seins, dessen was ist und was sich vollzieht. Wie ein Licht fällt Bewusstsein auf Bereiche, die zuvor im Dunkeln lagen.

Mit meiner wertungsfreien Zeugenschaft lade ich auch mein Gegenüber ein, während der Behandlung zur wertungsfreie Beobachterin ihrer Lebensenergie zu werden. So gehen wir beide »aus dem Weg« und gewähren gleichzeitig Raum, in dem sich Lebensenergie – »Ki« – ausdrückt und wahrgenommen wird. Der Prozess, der immer im Gange ist, wird sichtbar, es zeigt sich um was es geht, wo es hin will und schlichtweg: der Prozess vollzieht sich, in dem sich mein Gegenüber befindet. Der Prozess, der um sich selber weiß. Indem ich wahrnehme und wieder und wieder präsent bleibe mit dem was ist, öffne ich der Bewegung meiner Klientin einen Raum, in dem diese sich vollziehen kann. Ich bilde aus meiner Wahrnehmung keine Meinung darüber was fehlt oder wo es hingehen muss, sondern nutze sie, um in Resonanz zu gehen und zu spüren wo es hingehen kann, Einladungen zu geben, zu folgen und zu unterstützen wo es hingehen will. Ich bleibe dem Mysterium des Prozesses gegenüber demütig, lade ihn ein, sich selbst zu gebären.

Den gegenwärtigen Augenblick zum Zentrum meiner Aufmerksamkeit zu machen bedeutet also auch, dass ich nicht etwas feststelle (eine Diagnose mache) und von ihr ausgehend ein Konzept entwerfe, das ich »abarbeite«. Ich frage und lausche mit meiner Berührung jedes Mal neu: was kommt zurück? Es entsteht ein Dialog aus dem Jetzt. Aus dem Lebendigen, geschehenden Ausdruck. Der sich darin selbst folgen darf. Dem wir folgen dürfen.

Diese Haltung zu praktizieren beginnt und endet nicht bei meiner Klientin. Um wertfreie Beobachterin sein zu können, trete auch ich mir mit dieser Wahrnehmung gegenüber und ermögliche mir dadurch, mir selbst zu begegnen. Mein Sein, meinen Körper, meine Empfindungen und meine Gedanken wahrnehmen zu können. Die Wertungen, Vorstellungen und Urteile eingeschlossen, von denen ich nicht frei bin. Sie in mein Bewusstsein einzuladen, bedeutet mir ihrer gewahr sein zu können ohne mich von ihnen leiten lassen zu müssen.

Für die meisten Menschen, die eine Shiatsu-Sitzung aufsuchen, ist die Erfahrung ihrem Sosein in diesem Moment wertungsfrei zu »lauschen«, schon grundlegender Teil und Eintrittspforte in Ihres Prozesses.

Wenn Klienten mit einem Symptom, einer bestimmten Beschwerde oder einem Leiden in die Behandlung kommen, ist da meist ein Wunsch nach Befreiung von ihrem Leiden. Die Befreiung vom Leiden ist dabei gleichgesetzt mit der Befreiung vom Symptom. Gesundheit wird aus dieser Perspektive mit Symptommfreiheit gleichgesetzt. Es gibt jedoch keinen lebendigen Körper, der symptomfrei ist. Solange wir am Leben sind, ist unser

Körper in Bewegung und befindet sich in irgendeiner Art Zustand, der sich kontinuierlich verändert und auf eine bestimmte Weise zum Ausdruck kommt. Und so auch wir als Mensch in unserer Gesamtheit. Als Shiatsu-Praktikerin nehme ich keine pathogenetische Perspektive auf das Symptom oder die Krankheit des Menschen ein. Ich gehe nicht von einem Normalzustand aus, von dem die Krankheit eine Abweichung ist, die bekämpft oder beseitigt werden muss. Ich unterstütze den Menschen und den Körper in seinen Ressourcen und seiner Fähigkeit, seine Heilung und seine Bewegung damit zu erfahren. Und Teil davon ist, den eigenen Körper, das eigene Selbst in seiner Ganzheit, jeden Ausdruck dieses Seins als in diesem Moment so seiend annehmen zu können. Von hier aus kann ich das Leiden, den ungeliebten Ausdruck oder das Symptom anders betrachten. Nicht als etwas das weg muss, auch nicht als etwas das sich nie verändern wird, sondern als Hinweis bzw. bereits als Lösungsversuch des Körpers, der nach Lebenserhaltung und des Menschen, der nach Ganzheit strebt. Hier können wir beginnen, zusammen mit unserem Körper zu arbeiten, statt gegen ihn. Zusammen mit uns zu fließen anstatt uns abzuspalten. Und demütig zu werden vor der Weisheit des Lebens in uns, das uns diese Orientierung geben kann.

In dieser Annahme, bekommt mein Körper, die Kräfte in mir, mein Sein, Raum um sich mit dem zu bewegen was da ist, sich zu entfalten und auszutragen in was er sich befindet. Da entsteht Bewegung, da entsteht Veränderung, da sind wir lebendig und verbunden, da entsteht Heilung. Allerdings ist es nicht unser Eingriff, sondern unser aus dem Weg gehen, unser Gewähren und Gewähr werden, führen lassen, begleiten und unterstützen, das diese Lebensbewegungen in uns frei lässt.

*How do you know this is the experience
you need? Because this is the experience
you are having at the moment.*

– Eckhart Tolle –

Mein Klient Martin (Name geändert) berichtete mir, dass er vermehrt an Phasen der Energielosigkeit leide. Morgens fühle er sich schwach und brauche lange um »in die Pötte zu kommen«. Abends fühle er sich dann wieder »normal«. Er wäre gerne schon längst fertig mit der Renovierung seines Hauses, um dann ein anderes Projekt starten zu können, das ihm am Herzen liegt. Die Energielosigkeit komme ihm da in die Quere. Gleichzeitig habe er den Wunsch herauszufinden, was gerade bei ihm los ist und sich während seiner Schwächezustände verstärkt zeigt. Er hat das Gefühl, ihm sitze noch etwas von einer drei Jahre zurückliegenden Krise und ein damit verbundenes Trauma aus der Kindheit in den Gliedern. Ich frage ihn, wie das ist, wenn er sich schwach fühlt und wie

das ist, wenn er sich normal fühlt (dabei habe ich bewusst seine eigenen Worte gewählt). Er berichtet, wenn er sich normal fühlt, dann hat er Energie und legt gleich los und kümmert sich um alles was im Außen ansteht (z.B. die Renovierung). Wenn er sich schwach fühlt, dann liegt er teilweise einfach nur da, dann »ist« er einfach nur und komme in Verbindung mit Gefühlen, Erinnerungen und Gedanken aus der Zeit seiner Krise, die er noch nicht verarbeitet hat.

In seinen Schwächezuständen kam Martin also mit sich und noch unverarbeiteten Erfahrungen in Kontakt, deren Verarbeitung sein Wunsch war. Dieser Wunsch stand jedoch im Konflikt mit dem Bedürfnis den Arbeiten am Haus nachzugehen. Wenn er kräftig war, ging er ersterem Wunsch nicht nach, sondern setzte seine Energie ein, um sich um die äußeren Aufgaben zu kümmern, für die er sich verantwortlich fühlte. Die Shiatsu-Praktikerin Pia Staniek sprach in einem Interview vom Symptom als einem »Stellvertreter eines bestimmten Bedürfnisses in uns«². Das Symptom unter dem Martin litt, die Energielosigkeit, hat ihn nach innen geführt. Es mag als Stellvertreter gedient haben für das Bedürfnis sich seinem unverarbeiteten und ungefühlten Schmerz zuzuwenden. In jedem Fall sorgte das Symptom dafür, dass er zeitweise nicht anders konnte, als aus seinem Muster auszutreten und zu fühlen was da in ihm passierte. So unklar es ihm auch noch war, warum ihm das passierte, es wies ihn auf etwas hin, dem er nicht mehr ausweichen konnte. Zunächst war nur das Symptom deutlich und der Wunsch, da wieder herauszufinden. So kam er zu den Shiatsu-Sitzungen. Nach unseren Sitzungen schrieb er »Ein wichtiger Schritt um wieder mehr in Kraft und Harmonie zu kommen«. Hinter dem Kraftverlust steckten Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, auf die er sich noch nicht einlassen konnte. In den Behandlungen erfuhr er diese und brachte den Mut auf ihnen zu begegnen und sie in dieser Begleitung zu fühlen. Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen veränderten sich und sortierten sich neu. Er sprach in den Nachgesprächen (wir hatten sieben Behandlungen) davon, dass er Altes loslassen und neue Energie generieren konnte. Sein Kopf sei frei und sein Körper fühle sich nach der Behandlung genährt an, wie wenn da eine Schutzhülle sei wo zuvor »nackter Knochen« war. Er fühle sich wie neu geboren. Ein Austausch könne wieder stattfinden zwischen Innen und Außen (dabei bewegte er seine Hand hin und her im Bereich seiner Herzregion) und er habe erfahren, dass es nicht darum gehe, dass »sein Kopf« etwas weiß, sondern, dass er es fühlt. Der »Fluss der Energiekanäle« sei zudem nun nicht mehr nur eine Vorstellung, sondern eine Erfahrung.

Das Symptom war zu Anfang etwas, von dem er einfach befreit werden wollte, schließlich verhalf es ihm aber zu (Weiter-)Bewegung und Transformation stagnierender Energien und Gefühle und verwies durch sein Auftreten

nur auf ein Ungleichgewicht oder auch einfach nur einen Zustand, der eine Bewegung in sich trägt, die weitergehen wollte.

Erfahrbarkeit und Selbstermächtigung

Indem ich nicht versuche meinem Klienten sein Leiden abzunehmen, sondern durch mein Beisein, mein »mit ihm reisen« einen Raum halte, in dem er seinem Leiden begegnen kann und seinen eigenen Prozess damit zulassen, erkennen und durchlaufen kann, bestärke und ermutige ich ihn in seiner Möglichkeit und Fähigkeit dazu. Ich gehe eine Reise mit ihm, auf der er in Kontakt kommt mit sich. Mit seinem individuellen Leiden, aber auch mit seinen Bewegungen, seinen Lebenskräften, seinen Ressourcen und Potenzialen und der »Reorganisationsfähigkeit«³ seines Systems. Es ist eine Reise, auf der er sich und die Bewegungen seiner Lebenskräfte immer wieder auf neue Weise entdeckt. Auf einer solchen Reise werden wir immer vertrauter mit dem was in uns geschieht, wir lernen uns wieder zu spüren und immer wieder in eine Stille Kommunion zu treten mit dem was da ist. Ganz bei uns anzukommen und nichts tun zu müssen, einfach nur anwesend mit uns sein zu dürfen. Die Entspannung, die ich durch achtsame Berührung erfahre, unterstützt mich, in dieses bloße Da-Sein zu gleiten. In dem wir uns wieder spüren, kommen wir wieder mit unserem intuitiven Gefühl dafür in Kontakt was uns gut tut, was wir wollen, was wir nicht wollen, was uns zuträglich ist und was nicht. Darin wachsen wir in unserer Beziehung zu uns selbst und werden handlungsfähig.

Im Shiatsu komme ich in Kontakt mit den Lebenskräften, die in mir angelegt sind. Ich erfahre bewusst die Veränderungen dieser Lebenskräfte in mir und ihr Wirken. Ich weiß nicht nur theoretisch über sie Bescheid, sondern erfahre mich selbst in dieser Qualität. Ich erfahre, dass da etwas fließt wo ich mich vorher starr gefühlt habe, erfahre einen freien Atem und dass die Bewegung zwischen Aufnehmen und Abgeben, dem Austausch zwischen Innen und Außen ganz leicht und von alleine fließt (ausgeglichene Lungen- und Dickdarmenergie). Ich erfahre das *mich ganz zuhause in mir fühlen* und stark und ruhig in meiner Mitte zu sitzen (Milz- und Magenenergie). Ich verspüre eine Kräftigung im Rücken, die mir einen starken Antrieb verschafft oder erfahre eine tiefe Erholung aus der heraus ich mich regeneriert und wie neu geboren fühle (Blasen- und Nierenenergie). Diese Zustände zu erleben, stärkt diese Qualitäten in mir und bringt mich in Kontakt mit meinen Ressourcen und meinen Möglichkeiten. In dem ich mit diesen Energien in mir vertrauter werde, werde ich auch vertrauter damit, was der Stärkung dieser Energien zuträglich ist und was sie schwächt. Ich erfahre also nicht nur die Regulierung der Energien durch die Behandlung, sondern entwickle selber ein Gespür dafür, wie ich diese Regulation, die Stärkung der ei-

² Zoom-Interview »Vom Krank sein und gesund werden« mit Pia Staniek

³ Reder, Christine. Die zwölf Meridiane nach Masunaga, Wien: Verlag grenzen erzählen, 2018, S.26

nen oder den Ausgleich der anderen Kräfte unterstützen kann.

In dieser Erfahrungs-Reise bin ich dem Geschehen in mir nicht länger hilflos ausgesetzt, sondern entwickle eine immer stärker werdende Beziehung zu mir und dem Geschehen in mir. Ich werde vertraut damit und entwickle Vertrauen damit. Ich werde bewusster mit dem, was geschieht und kann mich intuitiver damit bewegen und auf die Reise begeben. In dem ich verbunden bin mit dem was passiert und meine Verbundenheit damit fühlen kann, entsteht auch ein Wohlwollen und eine Liebe gegenüber dem, mit dem ich verbunden bin, die auch Mut, Initiative und Verantwortung mir gegenüber erwachsen lässt, aus der heraus ich auf neue Weise agieren kann und neue Handlungsfähigkeiten und Möglichkeiten erfahre. Da in der Verbundenheit mit mir, die Verbundenheit mit dem Leben und mit anderen steckt, ist dies auch immer eine Selbstermächtigung, die nicht nur mir zugute kommt, sondern zusammensteht mit der Verantwortung für das Leben, das wir alle teilen und dem Er-wachsen in unserem Menschsein.

Unter diesem Licht, in dem das Leben für mich *erscheinen* kann, sichtbar werden kann, kann auch das Symptom, das ich erleide, eine neue Bedeutung für mich bekommen. Anstatt es als Störfaktor zu sehen und mich dagegen zu stellen, kann ich es in meiner Verbundenheit als Teil von mir anerkennen, der nicht für sich steht, sondern bloß als Hinweis auf etwas agiert, was darunter liegt. Und darin auch als Unterstützer fungieren kann, indem es auf etwas zeigt oder mich zu etwas führt, das ich noch

nicht sehen oder auf das ich mich noch nicht einlassen konnte.

Shiatsu ist ein Raum, in dem wir fragen und zuhören. Im Gespräch und in der Berührung. Allein der Moment, in dem ich nicht mehr sage: »das ist nicht richtig« sondern frage »was / wie ist das hier?«, ob verbal oder über die Art der Berührung, kann ein Aufatmen sein. Sobald ich frage, beginne ich mich auf das Einzulassen was dahinter steht und mich auf eine persönliche Reise damit zu begeben. Es ist der Start eines Weges, den ich nur selbst gehen kann. Diesen Weg zu gehen, bedeutet nicht in erster Linie befreit zu werden von dem was mir widerfährt, sondern auf ihm zu einer Erfahrung zu gelangen, für die dieses Symptom agiert, für die das Symptom eine Eintrittspforte sein kann.

Mein Klient Martin hat sich aufgehalten gefühlt von seiner Energielosigkeit, sie hat ihm ein Bein gestellt, was das Vorankommen seiner Pläne betrifft. Sich in einem schwachen Körper zu erleben und zu erfahren wie er sich dabei auch mental und psychisch geschwächt fühlt, hat ihn mit seiner Verletzlichkeit konfrontiert und damit, dass er seinem Wunsch nach Leistungsfähigkeit nicht nachkommen und seinem Körper diese Leistungsfähigkeit nicht diktieren kann. In unseren Sitzungen offenbarte sich ihm ein tiefes Schuldgefühl, das er in sich trug und jedes Mal empfand, wenn etwas nicht klappte, nicht voran ging oder wenn eine Partnerschaft scheiterte. Die Schwächezustände konfrontierten ihn mit genau dieser Angst, nicht funktionieren zu können, wodurch er mit dem Schuldgefühl, das er in sich trug in Kontakt kam.

»Ein Symptom ist ein Weg in das Ganze, in die Lebensgeschichte dieses Menschen, in sein »mit Bildern geschmücktes Leben«. Wie bei jeder Öffnung und jedem Eingang gibt es etwas, das beim Eintreten unmittelbar sichtbar wird, das heißt, das Symptom dient als Öffnung in die Einsichten und Beziehungen jenseits des Gewohnten, jenseits des Leidens. Das Symptom hat seinen Platz in der Geschichte dieses Menschen. Es ist eine Bitte um Unterstützung, nicht um es einfach loszuwerden und in Ordnung zu bringen, sondern um es auszuhalten und als eine Lebens-Erfahrung zu ertragen; eine Bitte um Unterstützung, um die Weisheit des Symptoms erkennen zu können und zu sehen, daß man es umarmen kann. Ich möchte sogar behaupten, das Symptom, gleichgültig wie furchteinflößend oder schrecklich es sein mag, ist Leben, das in allen seinen Erscheinungsformen umarmt werden möchte. Es ist für jeden von uns die sehr persönliche Herausforderung, das Leben voll und ganz zu »heiraten«, in Freud und Leid, reicher oder ärmer, bei Krankheit und Gesundheit, bis hin zum Tod. Das ist keine halbe Sache. Es ist vielmehr eine Aufforderung sich auszudehnen und das ganze Leben einzuschließen.«

- D. Connelly -

Der übliche Vermeidungsweg, um die Schuld nicht fühlen zu müssen: tätig sein, arbeiten und sich engagieren, funktionierte nicht mehr. Die Unterbrechung seiner gewohnten (und noch unbewussten) Strategien, verursacht durch die Schwächezustände, zeigte nicht nur, dass ihn diese Strategie in die Verausgabung führte, sondern brachte ihn mit dem antreibenden Gefühl hinter diesem Agieren in Kontakt: der Schuld bzw. der Angst schuldig zu sein. Nun, da er dem Leiden unter dieser Angst nicht mehr ausweichen konnte, begann er sich damit auseinander zu setzen. In den Sitzungen begegnete er Gefühlen, Körperempfindungen, Bewegungen, Träumen und Gedanken, die ihn in den Wochen während den Behandlungen begleiteten. Über mein Fragen und mein Begleiten, verbal und über die Berührung, und das Erfahren und ausdrücken dessen, was in ihm geschah, ging er auf eine persönliche Reise, die ihn in Kontakt mit dem Wirkungsgeschehen in ihm brachte. Vieles sortierte sich, zeigte sich in seinen Zusammenhängen, Gefühls- und Gedankenmuster transformierten sich, er erfuhr ein neues Körpergefühl und neue Kraftquellen. Im Zuge dessen ereigneten sich auch in seinem Leben und seinen Beziehungen neue Ereignisse, die er als Resonanz auf seinen inneren Prozess wahrnahm.

Martin ist durch diesen Prozess in einen tiefen Kontakt mit sich, seiner Vergangenheit und dem, was davon im Jetzt in ihm wirkt in Kontakt gekommen. Er hat sich in eine neue Beziehung zu diesen Dingen setzen können und darin Veränderung auf körperlich-energetischer, mentaler und psychischer Ebene erfahren. Diese Veränderungen sind nun Teil von ihm, seiner Geschichte und seinen Erfahrungen und schenken ihm auch für zukünftige Erfahrungen einen neuen Bezugsrahmen, um sich dem zu öffnen, was sie mit sich bringen.

Einen solchen Prozess zu durchlaufen ist nicht leicht und verlangt uns viel ab. Bereitschaft, Geduld, Demut gegenüber dem nicht wissen und trotzdem weitergehen. Hingabe, dem zuzuhören was uns geschieht und zu vertrauen, dass alles Teil unseres Weges ist und sein darf. Aber dieser Prozess setzt auch neue Kräfte frei. Er trägt mich zurück, wo ich abweiche, verbindet mich mit dem Leben, meiner Lebendigkeit, meiner Einzigartigkeit, meinem Vertrauen, meinem Mut, meinem Können, meinem Wohlwollen und meiner Liebe. Er bringt mich in eine Beziehung mit mir und meinem Leben, lässt mich meine Teilhabe darin erfahren und *macht* mich zur Teilhaberin an meinem Leben, meinem Prozess, meinen Erfahrungen. Er lässt eine Verantwortung und Mündigkeit in mir reifen aus der heraus ich mich Öffnen kann für meine Erfahrungen und ihnen aktiv begegnen kann.

Gegenwärtigkeit und Verbunden sein

Shiatsu bringt mich in Begegnung mit mir, meinem Gegenüber, meinem Symptom, meinen Themen, meinem Leiden, meinen Lebenskräften, meinen Ressourcen und Potenzialen, meinen Bedürfnissen, meinen Erfah-

rungen, meinen Gedanken, Einstellungen, meinem Bewussten und Unbewussten. Darin erfahre ich auf einer konkreten Ebene, mein *In-Beziehung-Sein* mit all dem und mein *Eingebunden-sein* in das Leben und in die Welt. Ich werde mir bewusst, wie mich das *In-Beziehung-Sein* gestaltet und wie auch ich darin Gestalt gebend bin. Wie mein Mut zur Begegnung und meine Gewahrbarkeit mir ermöglicht, mich als schöpferischen Teil dieser Beziehungen zu erfahren. Es bringt mich in eine Demut gegenüber dem Mysterium des Lebens und seiner Offenbarung in meinem Gegenwärtig-Sein. Führt mich in eine Selbstverantwortung und eine Gewahrbarkeit meiner Mündigkeit als Teilhabende und Teilseiende dieser Lebensbewegungen.

Als Menschen und als Teil dieser lebendigen Welt befinden wir uns ständig in einem Austausch, in einer Bewegung zwischen führen und geführt werden, aktiv und passiv sein, empfangen und geben, in einer Gleichzeitigkeit von Gestalten und gestaltet werden. Darin sind wir verbunden, in uns selbst, mit anderen, mit der Welt. Mit Shiatsu zu arbeiten bedeutet, mich, meine Klienten und unsere Begegnung als Teil dessen zu erkennen und mir dieser (Wirk-)Zusammenhänge auf einer praktischen Ebene gewahr zu werden.

Shiatsu arbeitet mit Berührung. In der Berührung wird die Verbundenheit innerhalb dieser Dualität und die beständige Gestaltung und Bewegung darin konkret erfahrbar: ich berühre und werde dabei ebenso berührt, ich gebe und empfangen dabei gleichzeitig, wodurch sich auch mein Geben wieder neu gestaltet. Aus dieser Bewegung entsteht ein Fluss. Darum ist jede Sitzung neu, weil jede dieser Begegnungen einzigartig ist und etwas ganz Neues hervorbringen kann. Der Anker und Fixpunkt innerhalb dieser beständigen und immer neuen Bewegung ist die Gegenwärtigkeit aus der sie entsteht. Die Stille, die wir in dieser Bewegung erfahren. Unsere Präsenz, unsere Achtsamkeit, die uns in den Moment holt und ihm die Möglichkeit gibt, sich zu entfalten. Unsere Präsenz, mit der wir gleichzeitig ganz in und doch außerhalb des Geschehens stehen. Von einem ruhigen Berg aus dem Fließen des Baches beiwohnen, während wir dieser Bach sind.

Im Shiatsu spiegelt sich das nicht nur in der Berührung wieder, sondern in meiner gesamten Haltung und der Art und Weise wie ich meinem Gegenüber und mir begegne und zu begegnen übe, um einen Raum zu halten, in dem wir gemeinsam in dieses Jetzt finden, aus dem alles entsteht.

Über die Autorin:

Helena Steurer: GSD-zertifizierte Shiatsu-Praktikerin, B.A. in Kulturwissenschaften und Ästhetische Praxis (Theater/Tanz, Bildende Kunst, Philosophie)
www.helenasteurer.de
www.shiatsuzentrum-freiburg.de