

Interview

Ein Interview über die Wirkung von Shiatsu im Leben von uns und unseren Klient:Innen

Es gibt diesen Ort, an dem du ganz du sein darfst. Diesen Raum der Zeitlosigkeit, in dem alles sein darf und nichts muss, öffnen wir in der Shiatsu-Behandlung durch achtsame Berührung. Es ist ein Ort des Herz-Ki, an dem wir ganz tief in Verbindung mit uns selbst gehen. In diesem Raum der Ganzwerdung kann Heilung entstehen.

Das folgende Interview mit Joanna Mederle ist eine Einladung an dich, innezuhalten und dir wieder ganz neu bewusst zu werden, wie Shiatsu in deinem eigenen Leben wirkt.

Barbara: Joanna, du bist in Wien geboren, in Deutschland zur Schule gegangen, hast Japanologie studiert, sprichst neben Japanisch auch Italienisch und Französisch. Deine berufliche Laufbahn spannt sich von Koordinatorin im Relocation Business in Rom, über Teamassistentin bei einer Software Firma in München bis zur Arbeit an der TU München, wo du im Büro Internationale Beziehungen und Austauschprogramme geleitet hast. Seit 2021 arbeitest du hauptberuflich als Shiatsu-Praktikerin in Teilzeit und leitest Übungsabende am ESI München. Wie bist du zum Shiatsu gekommen?

Joanna: Durch einen Urlaub in Südtirol. Das war drei Monate nach der Geburt meines zweiten Kindes. Ich wollte mir etwas Gutes tun und buchte eine Massage. Im Vorfeld wurde ich gewarnt, dass es eine etwas andere Art der Massage sei. Die „Masseurin“ kam aufs Zimmer und behandelte auf dem Stuhl. Sie sagte „Jetzt drück ich hier und da“ und fragte nach, wie es mir dabei ginge. Rückblickend vermute ich, dass es wohl Shiatsu nach Namikoshi war.

Barbara: War diese Behandlung ein Kernmoment?

Joanna: Nein, die Behandlung selber war zwar ganz nett und punktuell etwas schmerzhaft, aber das war's noch nicht. Der Aha-Moment kam am nächsten Tag. Wir gingen wandern und zum ersten Mal bekam ich beim Abstieg keine Knieschmerzen. Aber nicht nur das: Ich hüpfte über die Höhenmeter wie von einem kleinen, inneren Motor angetrieben. Das fand ich sehr beeindruckend. Zurück in München googelte ich Shiatsu und fand das ESI.

Barbara: Was passierte dann?

Joanna: Ich wollte mehr erfahren und ging zum Shiatsu-Infoabend. Vom Kopf her dachte ich, „Cool, das ist, was ich bis ins hohe Alter machen kann.“ Es geht nicht um Kraft, sondern um eine gute Ausrichtung, ein gutes Lehnen. Das sprach mich an. Der feine Kontakt in der Tiefe hat in mir eine Saite zum Klingen gebracht. Da war mir klar, dem will ich nachgehen. Ich hatte aber noch nicht die Vorstellung, Shiatsu-Praktikerin zu werden. Das kam erst mit der Zeit.

Barbara: Wie wirkt es auf dich, Shiatsu in dein Leben zu integrieren?

Joanna: Ich bin ausgeglichener, geduldiger und habe mehr Energie. Ich bin mehr bei mir, wenn ich behandle oder wenn ich ein gutes Seminar besucht habe. Dann habe ich auch wieder Kraft und Mitte für alles andere.

Barbara: Was begeistert dich an Shiatsu? Was schätzt du besonders?

Joanna: Dass Shiatsu mich lebendig macht, weil es eine Auseinandersetzung mit dem Leben in der Tiefe ist. Ich berühre und werde gleichzeitig berührt und spüre das Leben im anderen, in mir und das Leben im Allgemeinen. Gleichzeitig ist es das Gefühl, in Verbindung zu gehen und mit einem anderen Menschen im

Moment präsent und ganz da zu sein. Das ist eine tiefe Erfahrung.

Barbara: *Wie wirkt Shiatsu als Kraft und Philosophie in deinem Leben?*

Joanna: Die körperliche Erfahrung von Shiatsu stellt für mich die gesamte Qualität und Philosophie da. Das Besondere an Shiatsu ist das Gefühl von Ganzheit innerhalb unseres Körpers. Zu leben bedeutet, uns tagtäglich den Anforderungen unserer Umwelt anzupassen und unsere eigenen Bedürfnisse und Wahrnehmungen auf die eine oder andere Weise zurückzustellen. Im Alltag sichert diese Fähigkeit unser Überleben und ein gutes Miteinander. In der Behandlung öffnet uns Shiatsu den Raum, um unsere versteckten Anteile wieder zu entdecken und dadurch mit uns selbst wieder ganzheitlich in Berührung zu kommen. Das ist für mich die besondere Wirkung von Shiatsu.

Barbara: *Welchen Ratschlag würdest du jemandem geben, der gerade in einer Krise steckt?*

Joanna: In die Krise gut hineinspüren und sich bewusst werden: „Okay, das ist jetzt meine Krise, sie hat einen Grund, aber ich habe auch Ressourcen. Z. B. die Liebe, die Freude, die Begeisterung für etwas. Sich auf die Ressourcen bewusst zu fokussieren, hilft, eine Krise zu überstehen, nächste Schritte zu tun und nicht zu erstarren, sondern in Bewegung zu bleiben. Und aus der Bewegung heraus, dem Fluss, entstehen nächste Schritte und neue Wege und Möglichkeiten. So geht aus Krisen Neues hervor.“

Barbara: *Was würdest du Shiatsu-Lernenden empfehlen?*

Joanna: Zu beobachten, ob es da diesen Punkt gibt, an dem du dich fragst, soll ich mich jetzt beruflich ganz auf Shiatsu konzentrieren oder fehlt es mir vielleicht an diesem entscheidenden inneren Drang? Sich auf etwas komplett zu konzentrieren, so meine Erfahrung, setzt viel Energie frei. Und wenn es dir finanziell möglich ist, sei mutig und traue dich, diesen Schritt zu gehen und Shiatsu zu deinem Beruf zu machen. Entscheidung und Klarheit sind wichtig für diesen Schritt. Aber natürlich passt das nicht für jede:n. Selbstständig sein ist anders als fest angestellt zu sein und der eigene Beruf kann ja auch Spaß machen und viele Vorteile bringen, sodass man gar nicht den Gedanken hat „Wow, super, endlich habe ich im Shiatsu das gefunden, was ich schon immer zu meinem Beruf machen wollte.“

Barbara: *Wie vereinbarst du Muttersein und Shiatsu miteinander?*

Joanna: Als Shiatsu-Praktikerin selbstständig zu sein, gibt mir eine große Freiheit und Flexibilität, auf Familienbelange einzugehen. Aber es ist natürlich auch ein Spagat und manchmal auch anstrengend, wenn jede Woche anders ist und kein fester Rhythmus im Außen Struktur gibt. Es gibt Zeiten, in denen ich mir mehr Zeit für meine Selbstständigkeit nehmen kann, aber auch Zeiten, in denen mir genau dieses fehlt und ich das Gefühl habe, ich komme zu nichts. Aber das ist für mich keine Krise, sondern eine Frage der Organisation, der Selbstdisziplin und der inneren Ausrichtung. Da geht's um die Klarheit zu sagen, ok, jetzt ist wieder ein Familienmoment. Das hat jetzt Priorität. Jetzt bin ich ganz hier. Das gibt Kraft und Stärke für das, was ist.

Barbara: *Was hilft dir, wenn Shiatsu mal nicht so läuft und Klienten nicht entsprechend zahlreich kommen?*

Joanna: In Aktion gehen, mich wieder mit der Leichtigkeit und Freude verbinden. Daraus entsteht dann der nächste Schritt. Das könnte z. B. ein Blogbeitrag für meine eigene Webseite sein. Damit bin ich wieder im Thema, in diesem Feld und energetisch ausgerichtet. Oft kommt dann irgendwie die nächste Buchung. Wichtig ist natürlich auch, sich immer wieder zu überlegen, was marketingmäßig gemacht werden könnte. Was kann ich anbieten? Wo kann ich das noch weiter bewerben?

Barbara: *Inwiefern hilft dir dein Studium der Japanologie im Shiatsu?*

Joanna: Manche Konzepte sind mir weniger fremd als jemandem, der keinen Bezug zur japanischen Kultur

hat. Dadurch, dass ich als Teil meines Studiums in Japan gelebt habe, habe ich ein Gefühl dafür, wie sich z. B. die Zen-Philosophie im Alltag ausgestaltet. Es gibt natürlich Zen-Mönche, die sich damit tagtäglich beschäftigen. Aber insgesamt steht es für eine innere Haltung der Achtsamkeit, aus der heraus jede Handlung eine besondere Qualität erhält. Da gibt es z. B. den Ausdruck „mottainai“, der besagt, dass etwas nicht gut ist, weil es Verschwendung ist. Es geht also um einen achtsamen Umgang mit den Ressourcen. Der Begriff mono-no-aware beschreibt einen emotionalen Zustand der Verbundenheit mit dem Moment, in dem das Ende immer auch inkludiert ist.

Barbara: Kannst du das näher beschreiben?

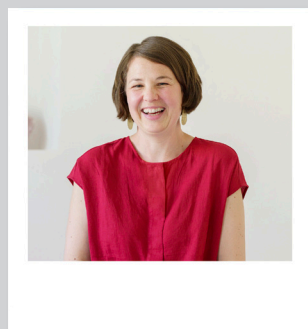
Joanna: In Japan werden die Jahreszeiten ganz bewusst gefeiert, der Rhythmus, der sich aus der Natur ergibt und in den das Leben eingebettet ist. Und so ist die Kirschblüte ein Ereignis, ein begrenzter Zeitraum, in dem die Vergänglichkeit mitschwingt und die der Kirschblüte dadurch einen ganz besonderen Wert verleiht. Nur während dieser kurzen Zeit werden in Japan traditionellerweise sakura mochi verkauft. Das sind kleine Klebreiskuchen, die mit süßer Bohnenpaste gefüllt und von einem in Salz eingelegten Kirschblatt umhüllt sind. In Japan zelebriert man mit solchen Dingen, die Schönheit und Besonderheit des Moments. Ein bisschen wie im Shiatsu. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich in diesen besonderen Genuss von sakura mochi komme.

Barbara: Warum empfiehlst du Shiatsu weiter?

Joanna: Weil es ein unglaubliches Geschenk ist gerade in der Zeit, in der wir leben, diesen Raum zu haben, in dem die Stoptaste gedrückt wird und alles sich in uns wieder sortiert und ganz neu möglich wird. Das schenkt Freiheit im eigenen Handeln.

DIE ÄLTERE DAME

Ich begleite seit 4 Jahren eine ältere Dame mit Shiatsu, die mit 70 ihren Mann verlor. Ganz zum Anfang hatte ich das Gefühl, dass es vor allem Lebenserhaltungsmaßnahmen waren, die ich ihr gegeben habe. Denn ein Teil von ihr wollte ihrem Mann folgen und auch sterben. Die Berührung tat ihr gut, es war so wichtig für sie, das Leben zu spüren. Ich war froh, körperliche Begleiterscheinungen, wie z. B. einen Gleitwirbel, verbessern zu können. In der Begleitung wurde mir deutlich, dass wer tief trauert, körperlich Schwerstarbeit verrichtet. Zuerst dachte ich, dass die Trauer überwunden werden müsste, aber ein Verlust kann so schmerzhaft und schwerwiegend sein, dass er immer da sein wird. Ich musste selber also den Gedanken loslassen, dass die Trauer nach x Shiatsubehandlungen aufhört und lernte dabei, mich zurückzunehmen und zu akzeptieren, dass es ist wie es ist und dass meine Aufgabe einfach war, sie im Shiatsu so gut ich konnte, zu begleiten und für sie da zu sein. Alles hat seine Zeit, alles hat seinen Raum und alles darf sein. Über die Jahre hat sich die Trauer auch geändert und meine Klientin begann, Strategien zu entwickeln, wie sie mit Momenten umgeht, wenn es wieder mal schlimmer wird. Der Schmerz ist noch da, aber anders, und manchmal geht es auch ein wenig leichter.



©Joanna Mederle

Joanna Mederle
Shiatsu-Praktikerin GSD
ESI München
Freyst. 4
80802 München
Deutschland
<https://joannamederle.de>
01577-9593286
mail@joannamederle.de

**Hast Du auch eine Shiatsu-Erfahrung, die Du mit uns teilen möchtest?
Dann schreibe uns! Wir hören gern von Dir.
Einfach eine E-Mail an Barbara.Tillack@hotmail.com**