



# STILL IST ES NIE

## JAPAN MIT FAST ALLEN SINNEN ENTDECKEN

Bericht von Svenja Oberboßel

Mein Name ist Svenja Oberboßel. Ich arbeite unter anderem als Shiatsu-Praktikerin. Eines meiner Merkmale ist, dass ich von Geburt an blind bin. Ich werde als blinde Person oft nach meinem Erleben gefragt und danach, wie ich die Welt wahrnehme. Auch so im Zusammenhang mit Fernreisen, die ich mit meinem sehenden Mann gemeinsam unternehme. Häufig denken Menschen, die mir begegnen, z. B., dass ich besser hören könnte. Ich denke eher, dass meine Aufmerksamkeit durch die fehlende visuelle Wahrnehmung anders ausgerichtet ist.

### EINDRÜCKE EINER REISE

Wir reisten selbst organisiert für 3 Wochen. Stationen waren Tokio, Kyōto, Kurashiki, Hiroshima, Kanazaba, Osaka, Kawaguchiko und wieder Tokio.

Ankunft abends, kurz nach 23:00 Uhr am Hauptbahnhof Tokio. Die U-Bahn-Station ist bereits geschlossen, es riecht ein bisschen nach Gummi, alles ist sehr sauber, kein Müll liegt herum, sagt mein Mann.

Im Businesshotel: Beim Betreten des Zimmers geht automatisch der Fernseher an. Der Raum ist eng. Das Geräusch der Klimaanlage ist zu hören sowie ein hoher Ton des Kühlschranks. Bei offenem Fenster sind es Zikaden und die reichlich befahrene Hauptstraße.

Am Tag. In Konbinis (engl. Convenience Stores, praktischer 24-Stunden-Laden, in dem man vom Einkauf bis zur Bezahlung von Rechnungen alles erledigen kann (A. d. R.)) und Bahnhöfen gibt es viele unterschiedliche Geräusche: Vogelgezwitscher aus dem Lautsprecher beim Betreten, sprechende und piepende Kartenautomaten, sich laufend wiederholende Hinweise. Jede Bahnstation hat ihr eigenes Jingle. In den Zügen ist es bis auf die häufigen Durchsagen ruhig. Als akustisches Signal für Grün bei Ampeln ertönt ebenfalls Vogelgezwitscher aus einem Lautsprecher, echte Vögel sind bis auf ein paar Raben allerdings kaum zu hören.

Viele Menschen in Shopping-Meilen. Ab und an eine sanfte Berührung beim Vorbeigehen, kein Rempeln oder Stoßen, trotz Menschen, die in Eile zu sein scheinen. Ein Geräusch- und Produkt-Overkill im Don Quijote (Discounter in Japan), 7 Etagen mit unterschiedlichsten Geräuschorchestern, je nach Abteilung.

In den Regionalzügen stehen die Menschen morgens so eng, dass ein Umfallen kaum möglich wäre. Es wird hingenommen, nicht geboxt, geschoben oder geschimpft.

Ich alleine vor der Damentoilette, berühre Menschen und kombiniere: Aha, eine Warteschlange. Die Berührten bewegen sich nicht, sagen auch nichts, ich werde nicht angesprochen oder irgendwohin gewiesen.

Wie sieht es eigentlich mit Barrierefreiheit aus? Blindenschrift (Braille) ist an einigen Orten vorhanden, z. B. auf der Toilette sitzend hat man neben sich ein Display zum Einstellen der Reinigungsoptionen für das menschliche Unterteil. Hier wurde daran gedacht, dies mit Braille zu beschriften. Ich erkenne auch einzelne Zeichen wieder, kann sie aber nicht zuverlässig zuordnen. Es gibt eine internationale Brailleschrift, darunter jedoch länderspezifisch unterschiedliche Kurzschriften, hier handelt es sich scheinbar um japanische Abkürzungen. Es könnten teils auch



englische sein, schwer zu sagen. Es geht alles gut. Gut ist die Barrierefreiheit: Es gibt Knopfleisten in Fahrstühlen in 2 Ausführungen, in Sitzhöhe für Menschen im Rollstuhl und in Stehhöhe. Auch Treppengeländer in 2 unterschiedlichen Höhen sind oft zu finden.

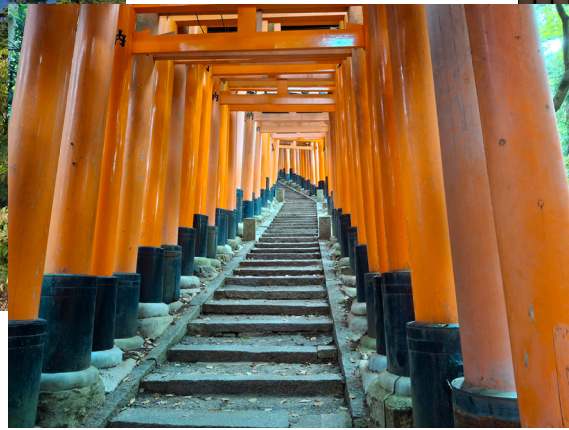
### SHIATSU-BEHANDLUNG IM IOKAI-CENTER BEI MASUNAGA SENSEI

Mein Mann und ich wollen uns beide behandeln lassen. Wir werden freundlich mit Händedruck empfangen. Masunaga Sensei spricht nur gebrochen Englisch, es wird insgesamt wenig gesprochen. Wir füllen einen sehr kurzen Anamnesebogen aus, Fragen zum aktuellen Befinden und zu Erkrankungen. Wir bekommen Behandlungsanzüge und ziehen uns hinter einem Vorhang in einer kleinen Umkleidekabine um. Wir liegen nebeneinander im Behandlungsraum und werden nacheinander jeweils eine Stunde lang behandelt. Mehrere Futons liegen in einer Reihe nebeneinander. Als Klient nimmst Du darauf Platz, der Sensei kniet ohne Futon auf dem Boden.

Die Behandlung beginnt für mich vertraut mit Hara-Befund. Auch vertraut, der Ablauf der Behandlungssequenzen ist für jede Körperseite gleich. Auf Meridiane bezogen kann ich der Struktur der Behandlung irgendwann nicht mehr so recht folgen. Ich kann mehr als 2 Meridiane ausmachen, manche kann ich nur teilweise zuordnen. Manchmal ist der Druck nur kurz wie angedeutet, manchmal wird etwas länger gehalten. Einige Rotationen und Dehnungen. Zwischendurch die Bitte, sich umzulagern. Physisch ist die Behandlung insgesamt weniger sanft, als ich sie in Deutschland häufiger erlebt habe. Die Abläufe wirken sehr routiniert, gleichzeitig spüre ich Masunaga Senseis feine Präsenz, seine irgendwie sich selbstverständlich anfühlende Achtsamkeit und Zugewandtheit.

Die Straße ist bei offenem Fenster zu hören. Zwei Anrufe werden zwischendurch von Masunaga Sensei angenommen, das geht schnell, ein kurzes sorry und gleich sind wir wieder im Behandlungsfluss, keine (wirkliche) Störung. Es wird in verschiedenen Positionen: Rücken-, Bauch-, Seitenlage behandelt, die letzte Sequenz im Sitzen. Die Shiatsu-Praktikerin in mir denkt: „Ach ja, im Sitzen hast du ja auch mal gelernt, machst du irgendwie nie, warum eigentlich nicht?“

Am Ende der Behandlung sagt der Sensei „it's finish“, geht kurz Hände waschen und gleich geht's weiter mit der Behandlung meines Mannes. Die Sonne bescheint mich leicht durch das Fenster. Ich döse etwas ein.



Nach der Behandlung, Wir ziehen uns wieder um und bezahlen. Masunaga Sensei überreicht uns als Geschenk noch jeweils ein Iokai-Towel und fragt uns: „Do you feel better?“ Wir beide bejahen und bedanken uns bei ihm. Mit einem „See you“ vom Sensei und einem Händedruck nehmen wir Abschied.

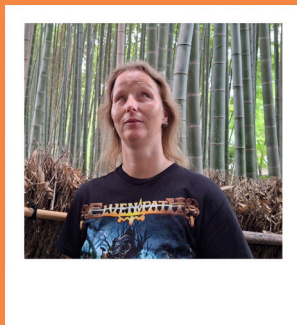
Unser nächstes Reiseziel ist Kyōto. Im Bus begrüßt ein Fahrer bei jeder Station die zugestiegenen Gäste mit einem sehr freundlichen Konnichiwa, mit lang gezogenem Aaaa und einer warmen, tief tönenden Stimme. Wir sind auf dem Weg zum Fushimi Inari-Taisha, dem Schrein der 1000 Torii. Torii sind traditionelle japanische Tore an Eingängen zu Shinto-Schreinen. Hier gibt es übrigens viele echte Vögel zu hören. Es fühlt sich besonders an, den engen Pfad mit unregelmäßigen Stufen, seitlich abgehenden Rundwegen und kleinen Läden hochzulaufen. Atmosphärisch besonders ist die Akustik durch die vielen Torii. Ich ertaste einige davon, sie sind verschieden gestaltet und es ist angenehm, sie zu berühren.

In Kyōto besuchen wir viele buddhistische Tempel. Draußen vor ihnen: das Geräusch von Gebetsmühlen, die gedreht werden. Rasselnde Wahrsager. Geld klappert in den Schreinen. Klatschende, sich verbeugende Japaner. Der Duft von Räucherstäbchen. Drinnen: angenehmes Barfußlaufen auf Holzboden und Tatamis. In manchen Gebäuden quietscht der Holzboden aufgrund seiner Konstruktion mit Nägeln und Klemmen, die sich aneinander reiben, es klingt wie Vogelstimmen.

Nächste Station: Hiroshima. Ausflug nach Miyajima, zur Schreininsel. Durchsagen warnen vor dort wild lebenden Hirschen. Sie tapsen um uns herum, kommen zum Anfassen nahe und schnappen sich alles, was herumliegt oder in den Händen gehalten wird. Ansonsten ist hier am Bergtempel eine besondere Atmosphäre spürbar. Auf der einen Seite meditative Gesänge, Trommeln und Gongs, auf der anderen Seite Baulärm. Ein Garten mit Steinfiguren zum Anfassen. Beim Hochlaufen des 500 Meter hohen Berges kommen wir an schmalen und leise plätschernden Bächen vorbei. Viele unregelmäßige Stufen, die teils bis zu einem halben Meter hoch sind. Nur wenige Menschen sind zu Fuß unterwegs, viele nehmen die Seilbahn. Wir nehmen den Abstieg als Herausforderung, ich halte mich dabei zur Orientierung am Rucksack meines Mannes fest.

Zurück in Deutschland. Die Bahnstation stinkt sonntagmorgens um halb acht nach Urin, ein hygienischer Kulturschock. Viele hatten ihn uns vor unserer Abreise prophezeit, allerdings in umgekehrter Richtung. Wieder zu Hause freuen wir uns über mehr Platz in den Zimmern, Müsli und Vollkornbrot statt Weißbrotsandwiches am Morgen aus dem Konbini.

Vielleicht haben diese Zeilen Eure Neugier geweckt, was welche Sinne auf Euren nächsten Reisen aufschnappen könnten und wodurch Euer Wahrnehmungsspektrum evtl. etwas erweitert werden kann.



©Svenja Oberboßel

Svenja Oberboßel  
Shiatsu-Praktikerin GSD  
Holzweg 32  
Yogastudio Sacha-Yoga  
61440 Oberursel