

VERBINDUNG



Heilung durch Verbindung – Shiatsu als Weg. So betitelte ich 2019 meine Diplomarbeit.

Eines meiner großen Lernfelder in meiner Shiatsu-Ausbildung war die Erkenntnis, dass der größte Schmerz durch Trennung hervorgerufen wird. Trennung ist so vielfältig, dass ich das Gefühl hatte, mit jedem Bereich öffnet sich eine neue Tür, die in den Verbindungsraum führt. Sei dies die Trennung von Eltern und Kindern, eine Trennung einer Beziehung, nationale Grenzen oder bestimmte Erfahrungen, die ich abspalte, damit ich das Gefühl dazu und die Bedrohung dahinter nicht mehr empfinden muss.

Beim Schreiben dieser Arbeit wurde mir irgendwann bewusst: Das, was unter all diesem Schmerz drunter liegt, ist die Ursprungstrennung unserer Kultur. In dem wir uns von der Natur abheben wollten, spalteten wir sie von uns selbst ab. Da dies im Grunde nicht möglich ist, da wir ja Natur SIND, ging es nur, indem wir uns in unseren Verstand zurückzogen; ihn auf einen Sockel stellten und ihm seine Allwichtigkeit gaben. Doch damit wurde er überfordert und erhöht.

Ja, der Verstand hat die Fähigkeit zu trennen, und das ist gut so. Wir Menschen brauchen ihn, um unterscheiden zu können. Doch der Verstand ist da, um das Herz zu unterstützen, nicht, um es auszustechen oder gar zu ersetzen. Doch dies wurde plötzlich seine Aufgabe.

Wir Menschen hatten so viel Leid und Schmerz erfahren und wollten uns nicht länger ohnmächtig, einem Gott ausgeliefert fühlen, an den immer weniger geglaubt wurde.

Der Mensch wollte sein Schicksal selbst in die Hand nehmen.

– *Aber das, was manchmal passiert, wenn wir uns von etwas abwenden, ist, dass wir vergessen oder ausblenden, dass es trotz allem noch ein Teil von uns ist.* –

Voll Enthusiasmus und Überzeugung folgen wir dem Neuen und erfrischend Anderem – bevor wir das innere Nagen merken, dass irgendetwas nicht stimmt oder fehlt oder ...

Shiatsu hat mir, nach all den Theorien und wissenschaftlichen Exkursen innerhalb der Sozial- und Geisteswissenschaften, gezeigt, dass Verbindung nur praktisch passieren kann. Selbst wenn wir theoretisch wissen, dass unsere Kultur an Trennung krankt, ist noch nicht in unserem kollektiven Handeln angekommen, wie wir dem begegnen können. Wie wir uns möglicherweise auch erst mit der Trennung verbinden müssen, um in eine Heilung zu kommen! Im Shiatsu erfahren wir durch Berührung von Körper, Seele und Geist, dass wir verbunden SIND. Wir erkennen also, dass wir ganz sind und dass alles, was mit Trennung zu tun hat, aus einem Schmerz hervorgeht – und dass die Wahrheit viel tiefer liegt.

Shiatsu macht erlebbar, dass das Herz und unser Bauchgefühl sehr wohl die Wahrheit kennen und dass der Verstand nur immer wieder viel zu viel Raum bekommt.

Hier soll es aber nicht um den Schmerz oder die Wahrheit gehen, sondern dieses Journal möchte darüber berichten, was für Möglichkeiten und Wege sich auftun, wenn wir in die Verbindung gehen; wenn wir nicht zu starr an etwas festhalten, was dann damit seine Lebendigkeit verliert.

Wir wollen ebenso in den verbindenden Blick integrieren, wie es möglich ist, eine Methode aus der fernöstlichen Medizin sowohl zu erhalten als auch zu erneuern. Wie das Fremde zum Eigenen werden kann, wenn wir einen Bezug zu unserer Realität, zum Hier & Jetzt herstellen können; wenn wir das Verbindende im Auge behalten, anstatt uns auf das Trennende zu berufen.

Entscheidend beim Shiatsu war und ist für mich, dass der Körper und dessen Berührung durch einen anderen Körper eine entscheidende Rolle spielen.

Wie auch im Leben wird so deutlich und erlebbar, dass der Körper nichts Nebensächliches, rein Mechanisches ist, oder gar in Worten oder Diagrammen einfangbar verstanden werden könnte.

Der Körper wird im Leben und im Shiatsu als Schnittstelle verstanden und erfahrbar gemacht, er ist der direkteste Zugang vom Ich zum Du, von der Einheit zur Ganzheit, von innen nach außen – und natürlich auch in die andere Richtung. So wie es einen Ein-Druck gibt, gibt es ja auch einen Aus-Druck. In dem die Berührung essenziell ist, wird der Körper als etwas sinnlich Sensorisches integriert und ernst genommen.



©Anna Arndt

ANNA ARNDT
– Leipzig –

Shiatsu seit 2016 in eigener Praxis
Ethnologin
und Shiatsu-Praktikerin