

H

eranwachsen – das tun wir alle im Leben.

Es hört auch irgendwie nicht auf, denn Leben bedeutet ja Lernen, Dazulernen, Wachsen. Und damit wachsen wir alle immer weiter heran. Dennoch gibt es eine Zeitspanne im Leben, in der das besonders ins Gewicht fällt: die Kindheit und die Jugend.

Für Kinder und Jugendliche ist das Heranwachsen, wenn es gut läuft, ein unermüdliches Lernen, angetrieben durch Lebendigkeit und Neugierde. Selbst beim immer wieder Stolpern oder Scheitern, bleibt es im besten Fall ein Abenteuer und Hineinwachsen in die Welt. Sie lernen und wachsen mit den Strukturen, die sie vorfinden. Das ist nicht immer einfach. Doch die wohl größte Aufgabe im Heranwachsen ist, in die eigene Größe zu kommen. Das äußere Geschehen sowie die Anderen, schon etwas mehr Herangewachsenen, dienen als Rahmen, um die Welt und sich selbst einordnen zu lernen. So ermöglichen wir in der Abgrenzung und der Zugehörigkeit nach und nach dem Eigenen ein immer feiner werdendes Gesicht.

Ich beobachte immer wieder, dass Kinder wie kleine Erwachsene behandelt werden und Jugendliche in der (sogenannten) Pubertät als anstrengend beschrieben werden. Dabei steckt insbesondere in diesen beiden Lebensphasen so viel Potenzial, welches nicht nur ihnen ihre individuelle Entwicklung ermöglicht. Sie sind auch diejenigen, die uns als Menschheit immer aufs Neue einen Schritt weiterbringen.

Doch dafür brauchen sie Vertrauen in sich selbst und das Vertrauen aus und von ihrer Mitwelt. Stufen wir Kinder als kleine Erwachsene ein und die Kraft der Jugend als anstrengend, dann bringen wir ihnen weder das Vertrauen entgegen, selbstsicher voranzuschreiten, noch geben wir ihnen überhaupt eine Chance, das mitgebrachte Wissen in das Vorhandene zu integrieren.

Und wo spielt jetzt hier Shiatsu eine Rolle? Wir sind uns über nationale Grenzen hinweg einig, dass Shiatsu essenziell mit Berührung zu tun hat. Schenken wir den Heranwachsenden also ein Umfeld und eine Mitwelt, in der Berührung Normalität ist, gibt es vielleicht weniger Berührungängste mit diesen beiden Lebensphasen – den Heranwachsenden sowie auch uns etwas mehr Herangewachsenen gegenüber. Denn schließlich ist es das Ur-Eigene, der innere Kern, dem Kinder und Jugendliche folgen und einen Ausdruck dafür finden wollen, der uns alle antreibt, weiter zu wachsen. Lasst uns das Kindsein und die Kraft der Jugend in uns Erwachsenen berührbar machen.

Wir wissen längst, dass wir Menschen Berührung brauchen – sonst sterben wir. Als Säuglinge schneller, da sie noch nicht gelernt haben zu funktionieren. Als Ältere stirbt wohl eher etwas in uns, was sich über Krankheiten ausdrückt. Kennt ihr das auch? Kinder, für die liebevolle Berührung eine Normalität ist, haben auch einen liebevolleren und berührenden Umgang mit ihrer Mitwelt. Ich erlebe das bei meinen Kindern, sie holen sich Berührung, wenn sie es brauchen. Und sie schenken Berührung ganz intuitiv, wenn es nötig ist. Für sie ist Berührung selbstverständlich, weil sie es als solches in ihrer Welt kennengelernt haben. Und ich behaupte, ich bin nicht die einzige Shiatsu-Praktikerin, die das bei ihren Kindern beobachtet.

Shiatsu hilft uns, einen entspannteren und nährenden Umgang mit Berührung zu finden. Shiatsu zeigt uns, dass Berührung eben zu genau jener Selbstsicherheit führen kann, die uns mutig in die Welt gehen lässt; die uns nicht von unserem Weg abbringt, auch wenn andere einen anderen, eigenen Weg haben.

Es macht mir Freude zu beobachten, dass wir mittlerweile an einem Punkt in unserer Geschichte angekommen sind, wo wir selbst in jenen Bereichen, die Menschen lange als Mechanistisch und im Sinne des Funktionierens betrachtet haben, Berührung an Bedeutung gewinnt! Ich erfreue mich daran, erfahren und beobachten zu können, wie Berührung immer weniger ausgeklammert wird.

Danke an die Heranwachsenden, die genug von Gleichgültigkeit haben und Zugewandtheit einfordern. Und danke an all jene, die mit Heranwachsenden arbeiten oder Bedingungen schaffen, in denen Wachstum möglich ist!



©Anna Arndt

ANNA ARNDT
– Leipzig –

Shiatsu seit 2016 in eigener Praxis
Ethnologin
und Shiatsu-Praktikerin