



von Helmut Bräuer

## *Spirituelle Aspekte im Shiatsu – oder wo ist der Grashüpfer versteckt?*

In der deutschen Shiatsu-Szene und innerhalb der GSD ist es sicherlich von Bedeutung, dass sich das Shiatsu über die Jahre inzwischen schwerpunktmässig über das Bezugssystem von Shizuto Masunaga definiert, etabliert und daran orientiert hat. Dieses Shiatsu wird entweder Masunaga-Shiatsu genannt oder fälschlicherweise auch Zen-Shiatsu. Denn Masunaga Sensei hatte ursprünglich nicht den Begriff Zen verwendet. Dies ergab sich, wie mitunter allgemein bekannt, aufgrund der Veröffentlichung seines Buches, welches in Deutschland unter dem Titel “Das Grosse Buch

der Heilung durch Shiatsu” vertrieben wird und in der englischsprachigen Literatur unter dem Titel “Zen-Shiatsu” im Handel ist. Das heisst, es war eigentlich eine Verkaufstaktik der 70er-Jahre, den Begriff ‘Zen’ in den Titel aufzunehmen (woran angeblich ausser dem Lektor bzw. Editor auch W. Ohashi beteiligt war).

Danach gab es zwar u.a. eine Weiterführung in Form seines wohl zentralen Werkes “Zen Imagery Exercises” in Buch-Form, in welchem er seinen Ansatz und sein Verständnis von Shiatsu umfassend darlegt, jedoch kommt hier der Zen-Aspekt zwar im Titel, jedoch

inhaltlich kaum zur Geltung bzw. wird nicht ausführlich als Prinzip aufgegriffen.

Gleichzeitig sollten wir uns vor Augen halten, dass das Herkunftsland der Shiatsu-Methode als solche Japan ist. Und wer schon einmal in Japan war, wird verstehen, dass nicht nur verschiedene Methoden und Übungswege, sondern quasi alle Lebensbereiche durchtränkt sind vom Geist des Zen. Japan's Kultur und Lebensweise besitzt durch und durch eine Zen-Kultur: die Architektur, die Künste, die (Lebens-)Haltung, die Wohnformen, die Gesellschaftsform, die Verhaltensformen und erst recht die Sittenregeln in Bezug auf Ethik und Moral. Nicht speziell erwähnen braucht man in diesem Zusammenhang die klassischen Übungswege des Ikebana, Kendo, Kyudo, Iaido, Karate-Do, Judo und vieles mehr aus den Bereichen der Schriftkunst, der Malerei, der Dichtkunst bis hin zur berühmten Tee-Zeremonie. Dabei begegnen uns nicht zuletzt die ethisch-moralisch perfektionierten Charaktere der Geisha und der Samurai als weibliche und männliche Protagonisten der klassischen Zen-Kultur.

In unserem Shiatsu-Do treten besonders über das Ideal der Geisha und des Samurai die bekannten sogenannten Shiatsu-Tugenden hervor: Hara-Bewusstsein, Achtsamkeit, Zentrierung, Aufmerksamkeit, Nicht-Denken, Absichtslosigkeit, Haltung, aber auch Fleiss, Strebsamkeit und Klarheit – sicherlich kommen auch die ethisch-moralischen Prinzipien der Zen-Kultur von Selbstlosigkeit, Höflichkeit, Respekt, Anstand bis hin zu Ich-Losigkeit zum Ausdruck. Ausserdem stellt jener berühmte Geist Japan's das Allgemeinwohl über das persönliche Wohl und bringt beispielhaft zum Ausdruck, was in ganz Asien anzutreffen ist: ein ausgeprägtes kollektives Bewusstsein, welches über einem ich-haften Selbstverständnis steht.

Auf diese Art lässt sich verstehen, dass es im Shiatsu von spiritueller Haltung zeugt, wenn in der Begegnung mit den Menschen in der Shiatsu-Praxis zum Ausdruck kommt:

'Ich eröffne Dir den Raum für Dein Dasein und nehme mich zurück bis hin zur Ich-Losigkeit, zum Leer-Werden (emptiness) und den Geist des Empfangens. Ich begegne Dir in Absichtslosigkeit, im Nicht-Tun, im Nicht-Wollen, im Nicht-Denken für eine Berührung/Begegnung/Behandlung im wahren JETZT.'

Die oben verwendeten Begriffe in der "Nicht"-Form sind signifikant für die Terminologie einer zen-geprägten Herangehensweise und Haltung.

So gesehen löst sich im Shiatsu-Geist die Dualität zwischen dem/der PraktikerIn und den KlientInnen auf zugunsten einer nicht-dualen Begegnung eines ge-

meinsamen 'Tanzes' innerhalb eines Schwingungsfeldes der tief wirkenden Resonanz mit dem ganz(heitlich)en Wesen - zen-buddhistisch 'der Wesens-Natur'. Dies offenbart sich darin, dass Shiatsu nicht innerhalb eines hierarchischen Gefälles praktiziert wird, sondern 'Geben und Nehmen' idealerweise auf derselben Ebene stattfindet bzw. auflöst.

Doch gleichzeitig kommen wir nicht umhin, uns zu fragen: Was ist eigentlich Spiritualität?

Vom Wortstamm her haben wir es sicherlich mit geistigen Prinzipien zu tun, auch wenn das innerhalb der Shiatsu-Szene oft gar nicht so selbstverständlich ist bzw. so betrachtet wird.

Neben verschiedenen anderen Interpretationen lesen wir u.a. in Wikipedia über "Spiritualität":

Spiritualität: ist bewusste Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben.

Spiritualität: als Aspekt der „Geistigkeit, geistiges Wesen“, der im Gegensatz zur Materialität steht.

In einer gross angelegten Forschung kommt Büssing (2006) über Befragung zu folgendem Ergebnis:

„Mit dem Begriff Spiritualität wird eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen‘ Ursprungsbewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z. B. Gott, Allah, JHWH, TAO, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen.“

Spirituelle Aspekte im Shiatsu könnten folgerichtig so definiert werden, dass der Mensch in diesem Sinne in seinen Potenzialen berührt wird. Er wird nicht innerhalb materieller Begrenztheiten betrachtet. Das logisch-kausale Bewusstsein und Selbstverständnis/Selbstbild wird durch die Kraft der non-verbalen Kommunikation transzendiert. So erlebt sich der Mensch als geistiges Wesen (Pauline Sasaki: "We are spirits.") und wird nicht, wie grösstenteils im schulmedizinischen Ansatz, reduziert auf seine rein körperliche Gesundheit.

Und dabei ist für unseren Shiatsu-WEG ausserdem hinreichend klar und offensichtlich, dass unser Shiatsu nicht über den Kopf bzw. den Verstand stattfindet. In der Shiatsu-Praxis geht es um die Kraft der Berührung,

um geistige Aspekte der Intuition und des 'Fühlens und Spürens', was zunächst jedem weltlich objektivierten Wissenschafts-Verständnis von Dasein bzw. von Leben widerspricht. Im Shiatsu wird erfahrbar (und berührbar), dass die KlientIn nicht nur ihr Körper ist bzw. ausschliesslich über körperliche Befindlichkeiten oder Symptome definiert und gesehen wird.

Anders ausgedrückt: in jeder Berührung, nicht nur an den Meridianen, wird ausser dem Körper auch die Seele und der Geist berührt – das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen.

In diesem Kontext ist es wohl überflüssig zu erwähnen, dass nicht erst, wenn der 'Geist' berührt wird, das Shiatsu spirituell wird. Vielmehr dürfen wir uns vergegenwärtigen, dass genau dann, wenn Körper, Seele und Geist gleichzeitig(!) berührt sind, d.h. das Wesen des Menschen berührt wird, sich die Differenzierungen der einzelnen Ebenen aufheben und die Einheit (oneness) des Wesens sich berührt, gesehen und gemeint fühlt und in der Kraft der (Wieder-)Erinnerung an wahres Lebendig-Sein aufleuchtet – mit all den individuellen und evtl. sogar kollektiven Symptomen, Befindlichkeiten und Themen des Menschen. Mit dieser Shiatsu-Haltung reift das irdisch-weltliche Erleben des Menschen innerhalb logisch-kausaler Daseins-Muster in eine spirituelle Erfahrung – sie transzendiert sich in ein "überweltliches Sein" (Graf Dürckheim).

Eine spirituelle Haltung zeigt sich weiterhin in der Ausrichtung, dem Selbstverständnis, dem Menschenbild und dem Weltbild der PraktikerIn. Eine nicht-wertende, offene und respektvolle Shiatsu-Haltung in mitfühlender Herzens-Güte sollte nicht nur in Bezug auf die KlientInnen selbstverständlich sein, sondern auch für die Shiatsu-PraktikerInnen selbst eine Erfahrung ermöglichen, welche weit über den Behandlungs-Rahmen hinaus reicht. Es ermöglicht ein Erleben und Wahrnehmen, ein Staunen und Ahnen jenseits weltlicher Begriffe ...

Und nicht zuletzt: Im Shiatsu berühren wir die Leitbahnen (Meridiane) als Ausdruck der Lebens-Energie. Wir begegnen nicht nur einem Symptom, einer Krankheit, einer Befindlichkeit oder nicht dem Körper, den Funktions-Kreisläufe oder nicht nur dem Menschen allein, sondern dem LEBEN, wie es durch diesen Menschen hindurch wirkt. Wir begegnen seinen Beziehungen im Privatleben, im Berufs-Leben, seinem Bezug zur Ernährung, zur Natur, zur Sonne, zur Erde, zu den Sternen, zum Wind, zum Regen, wir begegnen seinem Leben – so können wir die Lebensenergie in den Meridianen verstehen. Das heisst, wir berühren und Begegnen dem LEBEN selbst, wir berühren die



Sonne, die Erde, die Natur etc. – durch die Shiatsu-Begegnungen mit unseren KlientInnen berühren wir die ganze Welt, alle Wesen, das ganze Universum. Mit diesem Geist wird das Shiatsu transzendiert bzw. 'vergeistigt'. Unser Shiatsu wirkt dadurch spirituell.

Und was hat das nun zu tun mit dem "Grashüpfer"?  
Keine Ahnung...

(in den USA werden die Zen-Mönche oft 'grasshoppers' genannt, weil sie farblich in ihren schwarzen wallenden Zen-Roben aussehen wie grasshüpfer-artige Comic-Figuren aus dem TV)

Helmut Bräuer, GSD-Lehrer,  
Leiter der Körperschule Allgäu  
Begründer des EMPTY TOUCH-Shiatsu,  
20 Jahre Schüler von Pauline Sasaki,  
Zen-Mönch