

von Helmut Bräuer

„Was ist Energie?“

„Äh, was meinen Sie ...?!“

In einer Umfrage vor über 10 Jahren wurden Passanten zunächst gefragt, wie hoch ihr Energie-Level heute sei – d.h. auf einer Skala von 1 bis 5 sich selbst einzuschätzen. Jede/r gab eine Antwort. Anschließend wurde gefragt: „Und was ist Energie?“, dabei gab es durchwegs unterschiedliche Antworten und vor allem zunächst verdutzte Gesichter („Äh – was meinen Sie?“, wobei das eigentlich die Frage an die Passanten war, welche sie ja gerade beantwortet hatten!) – allein das ist erstaunlich ...

Das deutsche Wort Energie geht auf das altgriechische *energeia* zurück, was ursprünglich eine rein philosophische Bedeutung hatte und in etwa soviel heißt wie lebendige Wirklichkeit und Wirksamkeit. In der Physik selbst wurde seit dem 17. Jhd. Energie als ‚unzerstörbare Größe der Bewegung‘ definiert und seinerzeit durch Leibnitz als *vis viva* = ‚lebendige Kraft‘ bezeichnet.

$E = m \cdot c^2$

Eigentlich müßte man jetzt ausholen bei Albert Einstein's Relativitätstheorie ($E = m \cdot c^2$; Masse ist Energie) oder wie schon Laotse sagte: „Qi ist Materie (= Masse), die man nicht sieht...“ Jedenfalls in der Physik und der Chemie, sowie in Wirtschaft und Technik gilt:

„Energie ist die Größe, die aufgrund der Zeitinvarianz der Naturgesetze erhalten bleibt, das heißt, die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems kann weder vermehrt noch vermindert werden (**Energieerhaltungssatz**).“

(Wikipedia).

Auch spricht man in der Physik bzw. Chemie von verschiedenen Formen von Energie, auch Aggregat-

zustände genannt: fest – flüssig – gasförmig, je nach Energie-Niveau.

So gesehen kann festgestellt werden – ALLES ist Energie. Was heißt dies für unser Shiatsu?

Lebensenergie = Einheit von Körper, Seele und Geist

Energie kommt beim Menschen als Einheit von Jing, Qi und Shen zum Ausdruck oder im Japanischen als Sei, Ki und Shin – was zwar durch unterschiedliche kulturelle Einflüsse nicht identisch verstanden, aber zumindest analog verwendet wird – in deutsche Begrifflichkeiten übersetzt etwa: Essenz, Lebenskraft und Geist/Bewusstsein oder auch Körper, Seele (Psyche) und Geist.

Bei Ryokyu Endo lesen wir: „Ki drückt das Konzept der fundamentalen Energien des Universums aus, von denen die Natur sowie die Funktionen des menschlichen Geistes und Körpers ein Teil (!) sind.“

Energie als Schwingungs-Prinzip

Ausdehnung – Zusammenziehung, Ebbe – Flut, Kommen – Gehen, Einatmen – Ausatmen ...

Pauline Sasaki hat Energie sehr einfach und treffend beschrieben:

„Energie ist fortwährende Veränderung, Kontraktion – Expansion, unablässig schwingend, pulsierend, vibrierend...“

oder wie bei Carola Beresford-Cooke zu lesen ist:

Das „Tao als ‚Quelle aller Dinge‘ ... das Gesetz des Universums“ ergießt sich in das Polarisieren zweier „...Kräfte, Yin und Yang; ... das Spiel zwischen Ebbe und Flut, das Ki-Energie erzeugt ... als ‚immaterieller



Atem', von dem Laotse schreibt. Es existiert in vielen Formen, von der reinsten, wie etwa dem Licht, bis zur größten, etwa dem Granit, denn selbst unbelebter(!) Stoff besteht aus Ki in seiner dichtesten Form, wie überhaupt alle Materie aus Energiepartikeln besteht.“

Energie als Information

„Alles im Universum ist aus Atomen bzw. kleinsten subatomaren Teilchen aufgebaut. Jedes Teilchen besteht aus noch kleineren Teilchen, die irgendwann an der Schwelle von Licht und Materie, also Welle und Energie ... stehen.

Dies ist die Quantenebene bzw. der Übergang in die reine Informationsebene, die Ebene des Reinen Geistes (der reinen Energie).“ (zitiert aus A. Wirbel „Quantenheilung!“)

Energie ist Information bzw. Bewusstsein. Also selbst im Granit ist Licht, ist Bewußtsein.

Weiter heißt es bei A. Wirbel: „Unsere (fünf) Sinne... erleben nur verdichtete Energie = Materie.“ Wie steht es mit der lichten Energie, da es diese offenbar ebenso gibt?

A. Wirbel beschreibt die lichte Energie als „... physische Substanz der Leere, einer ... Form von Energie und Information.“ In dieser reinen Informationsebene gibt es „... kein Plus oder Minus. Gute oder schlechte Energie gibt es nicht - Energie ist immer neutral!“

Diese lichte Energie erfahren wir nicht durch unsere 5 Sinne, sondern durch den sechsten bzw. 7. Sinn – unsere Intuition. Dies lässt erkennen, dass Energiearbeit – auch Shiatsu – prinzipiell intuitive Arbeit ist. Durch unsere intuitive Haltung gehen wir in Resonanz mit den energetischen Kräften unserer KlientInnen.

Energie ist Resonanz

Aus den erwähnten Überlegungen heraus wird ersichtlich, der Mensch besitzt sowohl die dichten (yin) als auch die lichten (yang) Energie-Formationen bzw. Bewusstseins-Informationen. Die dichtesten bzw. grobstofflichsten Energie-Formationen im Menschen sind die Zähne und die Knochen, speziell das Kreuzbein (sacrum). Wobei es durchaus noch dichtere Formen gibt, über die wir an dieser Stelle jedoch nicht sprechen wollen. Andererseits stellen die lichten Energie- und Bewusstseins-Informationen beim Menschen die Gefühle, die Gedanken oder den Geist dar.

Jene feinstofflichen Energiequalitäten kommen beim Menschen im Leben und im Alltag zum Ausdruck, z. B. wie er oder sie durch seine/ihre Art der Kommunikation mit dem Leben in Resonanz bzw. in Beziehung ist: die Beziehung zu Himmel und Erde, die Beziehung zu Sonne, Mond und Sternen, ... die Beziehung zum Wetter – ob Regen oder Sonnenschein, der Bezug zur Natur, der Bezug zur Landschaft und auch der Heimat, ... der Bezug zur Ernährung, ... die Beziehung zu Vater und Mutter, den Kindern, Familie und Verwandtschaft, die Beziehung zu Freunden, die Beziehung mit den PartnerInnen, ... der Bezug zum Job oder zum Leben in der Gesellschaft, der Bezug zu Arbeit, Urlaub und Freizeit, ... der Bezug zu materiellen Dingen, der Bezug zu geistigen Themen, ... die Beziehung zur Geschichte, Kultur und Subkultur oder auch Meta-Kulturen, ... die Art der Resonanz mit Erinnerungen, Wünschen, Träumen und Sehnsüchten, ... der Bezug zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Beziehung zu Raum und Zeit selbst, ... die Art, in der Welt zu agieren und zu reagieren, die Art zu Fühlen und zu Spüren, die Re-

sonanz mit sozialen Strukturen, die Art zu lieben und geliebt zu werden, der Bezug zur Fähigkeit der Intuition und der Erkenntnis, der Bezug zu innerer und äußerer Weisheit, ... die Beziehung zu höheren Mächten und zur Geistigen Welt ... – der Mensch in Resonanz mit dem ganzen Kosmos, im Rück-Bezug zur Quelle, zum DAO, zur Einheit ...

Energie als Potential

Das Menschliche Potential (= Lebens-Energie) besitzt – wie oben schon erwähnt – nicht nur Körperenergien sondern auch seelische und geistige Energien und Kräfte oder auch kosmische Weisheits-Potentiale, welche als Lebens-Energie auf verschiedene Arten zum Ausdruck kommen. Unseren SchülerInnen wird in den Ausbildungs-Kursen stets vermittelt und betont, dass Shiatsu keine Körperarbeit sondern Energiearbeit ist. Insofern arbeiten wir im Shiatsu mit verschiedenen Energie-Potentialen oder Kräften, z. B. mit Punkten, Tsubos, Meridianen oder auch mit Chakras, tieferen Schichten und höheren Schichten, mit grobstofflichen und feinstofflichen Qualitäten, am Körper, im Körper und jenseits des Körpers, mit unterschiedlichen Dynamiken und Techniken wie Halten, Lehnen, Dehnen und Rotieren, Strömen, Spinnen und Verankern, durch Regulieren, Ausrichten und Aktivieren, durch Erden und Zentrieren, im Zusammen-Schwingen und Zusammen-Klingen, im Tanz mit den KlientInnen, in der universalen Resonanz mit dem Leben selbst – im Einklang mit Himmel und Erde (yin und yang).

Shiatsu als Energie-Arbeit

„Gerade der Gebrauch der Hände (im Shiatsu) ermöglicht es uns, durch die Berührung feinste Vibrationsqualitäten wahrzunehmen, die die verschiedenen Bewusstseins Ebenen definieren. Die Shiatsu-Theorie hilft uns, diese Schwingungserfahrungen in Informationen zu übersetzen, die unser Verständnis des Empfängers unterstützen ...

(Shiatsu) ... bietet uns die Möglichkeit, unseren Platz in der Unendlichkeit des Universums zu entdecken und in diesem Kontinuum (fortwährende Veränderung! Zitat Pauline Sasaki, a.a.O.) durch Transformation teilzuhaben.“ (P. Sasaki aus dem Vorwort von C. Beresford-Cooke „Shiatsu“)

Ein sehr grobschlächtiger Mensch wird auch eher grobes Shiatsu geben können.

Ein verspannter Mensch wird eher nur hartes, angespanntes Shiatsu geben können.

Ein sehr körperbetonter, grobstofflicher Mensch wird meist nur Shiatsu für den Körper geben können.

Ein oberflächlicher Mensch wird nur ein oberflächliches Shiatsu geben können.

Ein eher abgehobener, träumerischer Mensch wird kaum ein integrierendes Shiatsu am Körper geben können. Ein langsames, punkt-orientiertes und körperbetontes Shiatsu wird eher auf die Energien des Körpers bzw. körperliche Themen wirken. Der Fokus liegt dabei auf Punkt-Indikationen und Wirkweisen von Techniken sowie eher 3-dimensionalen Energie-Zuständen von viel oder wenig, lebhaft oder leblos, gebündelt oder zerstreut usw. Tonisieren und Sedieren bzw. das Füllen von kyo- und das Lösen von jitsu-Zuständen bestimmen das Vorgehen. Die Energie/Ki wird reguliert und harmonisiert. Es geht auch meist um Erdung und Stabilisierung der Energien. Die Aufmerksamkeit ist meist unter dem Daumen, am Meridian, an einer Körperstruktur oder einem bestimmten energetischen Phänomen (meist symptom-orientiert). Der Ablauf erfolgt oft auch einem Behandlungs-Plan bzw. Ziel oder Absicht. Die KlientInnen sollen sich hinterher ‚besser‘ fühlen. Die Ausrichtung ist primär kontraktiv und resultat-orientiert.

Ein leichtes oder gar oberflächliches Shiatsu wird den KlientInnen eher sehr ‚ätherisch‘ begegnen. Der Fokus ist auf die Gefühle, die Seele (das Herz), die Psyche oder das Bewusstsein des Menschen gerichtet (bzw. anderen analogen Begrifflichkeiten) – das Shiatsu wirkt eher fein oder lieblich, jedoch oft wenig nachhaltig bis gar nicht, da es kaum zur Integration in den Körper kommt. Der Mensch fühlt sich dabei durchaus oft sehr wohlig, wie in Watte gehüllt und entspannt oder gar selig nach dieser Art von Shiatsu-Behandlungen. Dennoch wird dabei der Mensch eher ‚bedient‘ bzw. die KlientInnen ‚konsumieren‘ meist. Das Shiatsu wird oft als ‚schön‘ erlebt, was nicht immer so hilfreich ist, da meist in der Tiefe wenig passiert.

Ein tiefes (kontraktiv), rhythmisches und gleichzeitig leichtes/leichtes (expansives) ganzheitliches Shiatsu begegnet dem Menschen vor allem integrativ. Ein Tanz mit der Energie, mit dem Leben. Die Aufmerksamkeit liegt nicht am Daumen, am Meridian oder am Körper, sondern sie bleibt ungerichtet und zentriert. Der Fokus ist auf die Energie des Menschen als Ganzes gerichtet in absichtsloser Wahrnehmung und Resonanz. Die Berührung geschieht intuitiv (s. oben) und im Geist des Nicht-Erwartens, mit einer offenen und unvoreingenommenen Haltung. Den KlientInnen wird nichts abgenommen, sie werden nicht bedient, sondern sie werden gesehen und berührt, als das, was sie sind und das eröffnet den Raum für Möglichkeiten und Optionen, die das Leben für sie bietet (ressourcen-orientiert). Sie



sollen sich hinterher nicht besser fühlen, sondern (das Leben) FÜHLEN.

Die Shiatsu-Tugenden in einer Shiatsu-Praxis:
 zugewandt, respektvoll und wertschätzend ...
 wach, präsent, achtsam, sanft ...
 entspannt, geerdet, zentriert, ausgerichtet ...
 tief und gleichzeitig durchlässig ...
 wahrnehmend und eher empfangend als gebend ...
 entschlossen, sicher, fokussiert ...
 Schwer-Kraft (Gewicht), Leicht-Kraft (Öffnung bzw.
 Ausrichtung/Aufrichtung),
 Kontinuität, Takt, Geschwindigkeit, Rhythmus ...
 spielerisch, tänzerisch, kreativ, variabel, flexibel ...
 intuitiv ...
 lauschend, vertrauend, lassend, folgend ...
 fühlend und spürend ...
 letztlich auch – gut organisiert, geschult, supervidiert
 und im Austausch!

Wichtig ist auch, dass gutes Shiatsu eingebettet sein sollte in einen entsprechenden Lebensstil, d.h. dass die Praktizierenden ihre eigenen Energien kultivieren und pflegen durch einen entsprechenden Lebenswandel, geeignete körperlich-geistig-seelische Übungen, eine achtsame Ernährung und all die Tugenden im Leben und im Alltag. Denn die Lebenshaltung der Shiatsu-Praktizierenden bestimmt in hohem Maße die Resonanz-Qualität mit den KlientInnen. Wer Shiatsu gibt in diesem Geist, wird eher gutes Shiatsu geben. Übrigens: gutes Shiatsu ist nicht immer angenehm, angenehmes Shiatsu ist nicht immer gut!

Energie als Dynamik der Kontraktion-Expansion

In der Wahrnehmung der Energie im Shiatsu begegnen uns Störungen, Disharmonien und Symptome meist als getrennte oder divergente Energien (leer und voll, hart und weich, lebhaft und leblos etc.). Die Kräfte erscheinen gebunden, gefangen oder dergleichen. Die Energie begegnet uns in Mustern oder Blockaden. Diese Energie-Formationen werden oft, aber nicht immer, als Verspannung, Schmerz, Leere, Erschöpfung oder als andere Symptome wahrgenommen. Manchmal werden gewisse Muster auch als negative Energie bezeichnet. Dennoch ist es immer noch Energie (s.o.).

Durch die shiatsu-spezifische Berührung mit den beherzigten Tugenden werden aufgrund des Resonanz-Prinzips gebundene Energien wieder frei und kommen ins ‚Fließen‘. Die Energie der Symptome oder gar Krankheiten ‚erinnern‘ sich an das darin enthaltene (immanente) Leben.

Die kontraktiven Kräfte wirken dabei erdend, zentrierend und stabilisierend bzw. Halt gebend. Expansive Energien begegnen uns öffnend und befreiend. Als Einheit in Konvergenz wirken sie organisiert und integriert in ein größeres Ganzes. Sie strahlen in Gesundheit, Schönheit und Harmonie.

Letztlich ermöglicht das Zusammenspiel und die Dynamik der Kontraktion und der Expansion die Rückverbindung in die Einheit – verankert im Körper, in jeder Zelle, im Leben.

Tiefere Themen der KlientInnen wollen meist tiefere, nicht nur körperliche Begegnungen, welche durch achtsamen Kontakt getragen, berührt und begleitet

werden durch eine mitfühlende Haltung, ein weises Herz, einen wachen Geist und einen klaren Verstand.

Im Grunde kann man aufgrund des Energie-Erhaltungssatzes (s.o.) korrekterweise nicht sagen, dass im Shiatsu Energie ausgeleitet oder negative Energie in positive Energie umgewandelt wird. Energie wird vielmehr vereint, befreit oder gewandelt, sie wird von gebundener Form rückverbunden in die Einheit des Lebens, „... dass man sich selbst nicht mehr als Subjekt von Objekten getrennt versteht, sondern sich mittels Qi in Beziehung zum gesamten Kosmos erlebt.“ (nochmals zitiert aus J. Zöller „Das TAO der Selbstheilung“)

Ein gesunder Mensch hat einen kraftvollen Körper, freien Zugang zu seinen Emotionen und deren Ausdruck, kreative Gedanken, glückliche Beziehungen, inspirierende Erlebnisse, Freude am Beruf, Interesse am Leben, gesunde Sozialkontakte, einen wachen Geist, ein humorvolles Herz und ein Leben im Augenblick – Shiatsu kann dazu beitragen ...

Energie IST Leben ...!

Helmut Bräuer

Inhaber der Körperschule Allgäu (GSD-anerkannt)
Shiatsu-Lehrer GSD, TaiChi-/QiGong-Lehrer
20 Jahre Studium mit Pauline Sasaki
sowie bei Cliff Andrews, Akinobu Kishi und anderen
Begründer des EMPTY TOUCH-Shiatsu mit innovativem
Ansatz
33 Jahre Shiatsu-Praktiker in eigener Praxis
Autor diverser Fach-Artikel zu Energie-Arbeit und Shiatsu

