

von Anna Christa Endrich

Plädoyer für eine biografische Wachheit im Shiatsu

Der persönliche Weg

Wie ist es dazu gekommen, dass wir irgendwann auf diesem Shiatsu Weg gelandet sind? Welche Lebensbewegungen, Begegnungen, biographischen Verläufe, welche Sehnsüchte und Hoffnungen, welche Erfahrungen - glückliche genauso wie schmerzhaft - haben uns in einer Weise beeinflusst und geprägt, dass wir jetzt an diesem Shiatsu Platz angekommen sind?

Musste es einfach so kommen - oder gab es da ein mehr oder weniger bestimmtes Suchen und dann ein Wissen, dass es genau das ist? Oder Zweifel und Irren und Enttäuschung und doch weiter dran bleiben, eine Ahnung: da ist etwas Wichtiges für mich, das möchte ich noch herausfinden. Oder war es ein eher systematisches Suchen, Entscheiden, Klären einer Perspektive, die Sinn macht - und dann irgendwann auf dem Weg vielleicht doch das konfrontiert Sein mit dem Eigenen, Persönlichen?

Mich Wohlfühlen mit dieser Art von Kontakt, von Tätigsein, von Auseinandersetzung mit mir und den Menschen, die zu mir kommen, mich so wohl fühlen damit, so eindeutig davon profitieren, dass auch Engen und Hindernisse, Stolpern und Kurven mich nicht davon abbringen können, auf diesem Weg weiterzugehen... Oder auch: engagiert auf der Suche sein, ganz bewusst und auch tief im Innern, nach meiner umfassenden Identität, mit einer Sehnsucht nach mich wieder (Wohlbe)finden in meinem Körper, wieder da sein in mir - überall und an manchen Stellen besonders sehnsüchtig.

Wir haben unsere Geschichte mit Berührung, die schon ganz früh beginnt, lange vor dem Sprechen. Ganz eng verbunden mit dem Hören von Tönen und Stimmen und Geräuschen und Musik schon vor unserer Geburt, dann mit den Gerüchen, Bildern,



Farben, sinnlichen Wohlgefühlen, Vertrautheiten und auch Missempfindungen in unserer frühen Zeit, Trost und Nähe, Kuscheligkeit, selbstverständliches Beieinander und weniger selbstverständliche Nähesituationen, Ungewissheiten, Unklarheiten, eigene kindliche Deutungen, Spekulationen, Beengungen. Vieles davon erfahren wir in der Familie, später in Kindergarten und Schule, in der Nachbarschaft, auf den Heimwegen, Wohliges und auch Peinlichkeiten, Heimlichkeiten, Unheimlichkeiten... Vielleicht ist da auch



manchmal ein Bedürfnis wie zupacken wollen, selber ergreifen, was mich ergriffen hatte, wie etwas umdrehen, wie ein Überlebensmuster: das Leben packen, dranbleiben, angetrieben, und im Shiatsu selbst auch eine Ruhe, ein Gegenpol.

Die Sehnsucht, die Welt zu heilen, die mich verwundet hat, sie so zu richten, dass sie schöner wird für das Kind in mir, für die Kinder. Das den Menschen zu geben, das ich mir so gewünscht habe, und es ist nicht gekommen. Mehr darüber herausfinden, was mit mir ist, mit meiner Berührung, mit meinem direkten, konkreten Kontakt zu anderen Menschen.

Der erste Shiatsukurs, das Berühren

So viele Schattierungen, Färbungen, Berührungsarten wie individuelle Berührungsbio graphien:

forsch, zart, behutsam, zupackend, beherzt, handwerklich, eindringlich, zu nah, zu fern. Dann auch wieder wie ganz natürlich, selbstverständlich, wohltuend. Vielleicht so wohltuend, dass es auch wieder nicht stimmig erscheint, sehnsüchtig macht, so etwas wie Heimweh entsteht - oder vielleicht auch ein auf der Hut sein. In uns wachrufen, was Berührung alles bedeuten kann, für uns bedeutet hat. Manchmal zeigt sich ein Aspekt der Berührungsgeschichte im Einzelunterricht: etwas Zögerliches im Berühren, die Zuwendung wie gebrochen: durch eine Kurve, ein Zurückhalten, eine Öffnung in der Ausrichtung, eine Verbindung, die abbricht. Vielleicht fängt das Denken da an, der Blick, der weg geht ins eigene Innere oder nach oben ins Hirnkastel, in diesen riesigen Speicher der eigenen Bilder und Erinnerungen an Sein, an Gefühle, die dem ähneln, was gerade geschieht. Eine Ahnung, ein Zweifel führt weg aus dem Kontakt oder der Anspruch, alles richtig zu machen, engt ein, unterbricht die Verbindung.

Vor einiger Zeit hatte ich mich entschieden, SchülerInnen nicht mehr über längere Zeit mit Shiatsu zu begleiten, weil ich - und andere Lehrerinnen haben mir Ähnliches erzählt - bemerkt habe, dass in dem einem oder anderen Fall im Unterricht für mich Unterschiede auftauchen zwischen den von mir begleiteten und den anderen SchülerInnen. In meiner Wahrnehmung, Erwartung,

in ihrem Bezug zu mir u.ä.. Statt dessen biete ich einzelne Behandlungen an, manchmal auch zwei oder drei, die ich Unterrichtsbehandlungen nenne, weil ich dort mit der Schülerin auch den Prozess bespreche und sie so auch meine Arbeitsweise kennenlernen kann. Bei Brigitte (Name geändert), die uns auf den nächsten Seiten ihren eindrücklichen Erfahrungsbericht zur Verfügung gestellt hat, habe ich mich auf eine längere Begleitung eingelassen, auch weil wir beide eine Art „Forschungsinteresse“ hatten: herauszufinden, wie die eigene Biographie in die Shiatsuberührung hineinspielt, und schauen, wie eine Unterstützung mit Shiatsu sich auswirken kann. Auch mit der Absicht, das Shiatsu Lernen um die Wachheit für diese individuellen Zugänge zu bereichern. Für mich war es ein konzentrierter und herausfordernder Prozess, in dem ich immer wieder auch gezweifelt habe, ob das Konzept wirklich passt. Manchmal hatte das Besprechen zu Beginn der Stunden ein zu starkes Gewicht. Der Anspruch war, unsere Begegnungen so zu gestalten, dass wir miteinander genau hinschauen, hinhören, wach bleiben für das was geschieht. Ich für meinen Teil im Verlauf der Stunden, Brigitte - die in den Behandlungen selbst in der Regel ganz bei sich, bei ihrem Prozess war - indem sie im Nachhinein aufschrieb, wie es ihr ergangen war. Und das, um möglichst klar miteinander zu sein: Partner im Shiatsu Sinne. In der wichtigen dritten Stunde war - neben dem „kleinen“ Raum - sicher die Vorbesprechung über diesen unseren „Kontrakt“ ein Auslöser für Brigittes Fremdheitsgefühl im ersten Teil der Behandlung. Dieses Gespräch hatte zunächst einmal die Stimmung aus den beiden ersten Stunden beendet. Und gleichzeitig war es auch der nächste wichtige Schritt auf unserem Shiatsu Weg. Und es war möglich, dass wir gemeinsam herausfinden konnten, was geschehen war, nicht nur bei ihr sondern auch bei mir - auch ich selber war bestimmt von dieser Besprechung: ich wollte besonders klar sein in meinem Shiatsu, war zu schnell „bei der Sache“, als wir schließlich mit der Behandlung begonnen haben. Durch das Wachbleiben für die Situation ist unser gemeinsamer Weg weitergegangen. Ich bin froh über Brigittes Bereitschaft dazu, ich bin dankbar für die Möglichkeit mit ihr zu lernen, und ich bin

beeindruckt von der großen Offenheit und Tiefe, mit der sie uns ihre Erfahrungen berichtet.

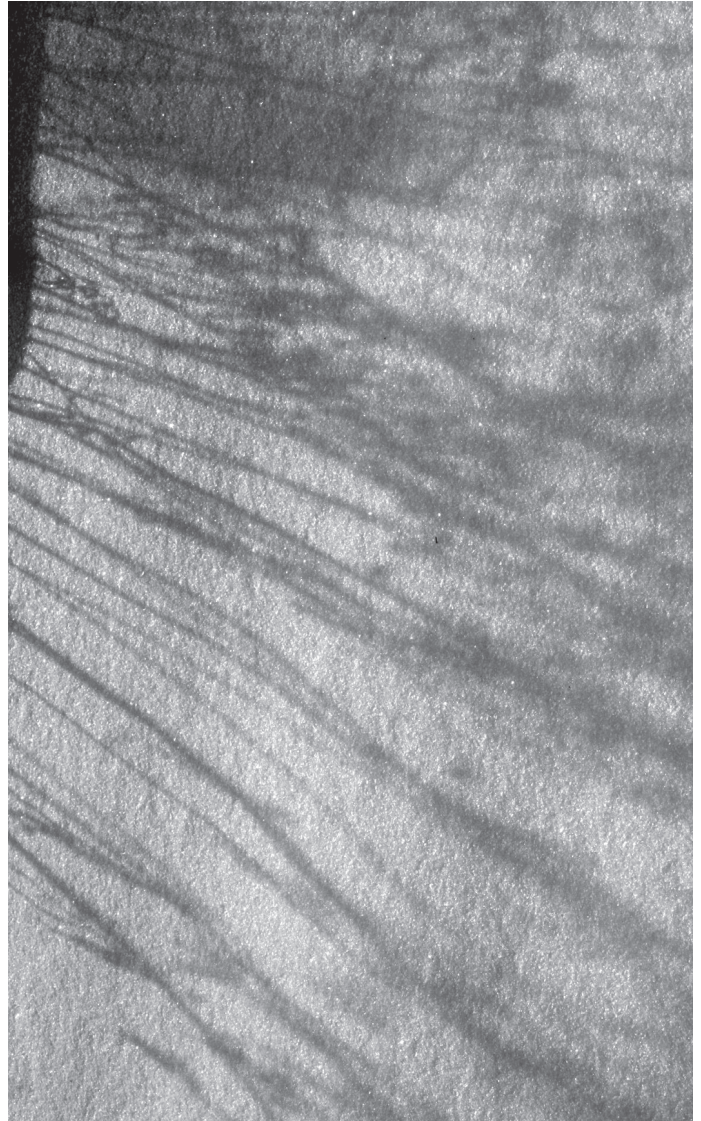
Shiatsu lernen und praktizieren wird reicher und tiefer durch einen wachen Umgang mit der eigenen Biographie: ich habe das erfahren in Krisen, die auch meine Arbeit beeinflusst haben oder eben durch die Begegnung mit Klienten ausgelöst wurden, Krisen, in denen gute BegleiterInnen mich unterstützt haben: als ich mich zu Beginn meiner Shiatsu-Praxis einem Berg von Essstörungen und Missbrauchserfahrungen gegenüber sah und mir nichts Besseres einfiel, als diese Themen ganz geschwind bei mir selber zu finden. Und drei Jahre Psychotherapie daraufhin haben mir nicht nur in meinem Verhältnis zu Mutter und Tochter, sondern auch in meiner Abgrenzung im Shiatsu Raum sehr geholfen. Das holotrope Atmen dann viele Jahre später war ein Weg, meinen eigenen uralten Verletzungen und Wunden auf die Schliche zu kommen, und gleichzeitig hat damit im Praxisraum die Zeit begonnen, in der ich wieder ein Stück echter mit den Menschen sein kann (nicht nur denken, dass ich fühle...), mit ihnen weinen und lachen, und sie dabei sicher halten. Und Jahre mit Dianne Connelly waren nötig, um in mir die Spuren wieder zu finden, die einst meine Lieblingsoma in mir gelegt hat - als einzige in unserem Familien Clan: du bist einzigartig und wunderbar genau so wie du bist, so wie jeder Mensch, etwas ganz besonderes, ein Schatz, ein Wunder des Lebens. Die Arbeit mit Dianne hat immer wieder mein Besseres und Hadern erschüttert und tut es noch und macht es mir immer wieder neu möglich, im Praxisraum zuerst mal zu schauen, wo der Fluss ist, und was sich in mir selber noch bewegen, noch offener, weiter werden kann - z.B. mit einem Zugeständnis, ja, das war jetzt zu schnell, was ich da gemacht habe -, um damit den Raum wieder zu öffnen für ein Verstehen - meiner selbst - und so wieder in die Bewegung miteinander zurückzufinden.

Den Schritt zu einer persönlichen Begleitung oder auch zu einer psychotherapeutischen Unterstützung haben gewiss schon einige von uns gemacht. Es ist eine wichtige Möglichkeit und häufig auch Notwendigkeit für uns, die wir so nah' und unmittelbar mit Menschen in Kontakt sind. Manchmal wird das Eigene auch nicht ganz so auffällig, und spielt doch mit und könnte vielleicht die Freude am Shiatsu Praktizieren beeinträchtigen oder/und zu Burnouts oder Berufswechsel führen, oder sogar schon den Schritt in die Shiatsupraxis verhindern.

Vielleicht renne ich hier ja offene Türen ein und ist dieses Thema für viele Shiatsu LehrerInnen schon lange selbstverständlich und in ihrem Sein mit den SchülerInnen fest verankert. Ich würde mich sehr über einen Austausch freuen: über dieses Thema, über Eure Erfahrungen damit, Eure Ideen.

Für mich selbst wünsche ich mir schon in den ersten Kursen diesen Raum der Achtsamkeit für persönliche Berührungsbioographien und die Wachheit dafür in mir als Lehrerin. Und dass ich - auch aus meiner eigenen Geschichte heraus - für dieses Thema noch wacher werde. An einer Integration dieser Beweggründe unserer SchülerInnen interessiert sein und sie begleiten können, als Teil meiner Lehrerinnenkompetenz, ist eine schöne Perspektive!

Wir befinden uns ja noch in der Anfangsphase unseres Shiatsu Berufes und können wichtigen Themen in unseren Ausbildungen auch mehr Raum geben. Und dieses Thema ist ja tatsächlich auch in unserem Shiatsu Selbstverständnis verankert: wir sind selber



das Werkzeug! Wir könnten die Wachheit dafür so entwickeln und fördern, daß wir vielleicht auch anderen Berufen Modell sein können, in denen es um Begegnung, um Berührung geht! Ich stelle mir vor, dass eine Supervisionsqualifikation innerhalb der GSD diskutiert und zum LehrerIn-Sein dazu gehören könnte. So wären wir einmal mehr Pioniere - für die berührenden Berufe: in der Offenheit und im Wachsein für das Eigene im Kontakt, in der Begegnung, in der Berührung!

Anna Christa Endrich,
Jahrgang 1948, von Shiatsu begeistert seit 1978,
Leiterin des ESI Heidelberg seit 1986