

von Julia Vitouch

## „Die Zelle schätzt es, wenn sie verstanden wird“

Ein Gespräch mit Mag. Anneliese Haidinger,  
Gründerin der Kiatsu-Schule für Shiatsu

Nach fünf Jahren intensiver Ausbildung und dem Start einer eigenen Praxis vor einem Jahr, treffe ich meine Lehrerin Anneliese Haidinger wieder. Wir sprechen in einem Wiener Kaffeehaus über Ki in der Shiatsu-Arbeit. Dabei merken wir rasch, dass dieses Gespräch im Grunde schon am Tag unseres Kennenlernens begonnen hat und heute – mit derselben Neugier und in stetem Ringen mit und um einen Begriff – seine Fortsetzung findet.

Julia: Die Auseinandersetzung mit Ki ist ein so präsender Aspekt der Arbeit einer Shiatsu-PraktikerIn. Dennoch fällt es, glaube ich, nicht nur mir schwer, die richtigen Worte dafür zu finden, was Ki bedeutet und inwiefern es meine Arbeit ganz maßgeblich bestimmt.

Anneliese: KlientInnen haben oftmals die Erwartung, dass sie – wenn sie beispielsweise mit einem Problem des Bewegungsapparats kommen – eine Behandlung bekommen, die ausschließlich auf dieser Ebene stattfindet. In Wirklichkeit ist es aber so, dass Shiatsu in erster Linie Energieflüsse wiederherstellt. Dabei werden natürlich Blockaden aufgespürt und behoben, die eventuell auch Ursache von Schmerz und Einschränkung im Bewegungsapparat sein können. Fließt die Energie in einem besonders betroffenen Meridian wieder, so wird im nächsten Schritt der Energiefluss ins gesamte Meridiansystem hineingewoben und verteilt.

J: Du gehst auf das Symptom eines Klienten ein, bleibst aber nicht stehen an diesem Punkt, sondern versuchst, Ki in alle Körperräume hin zu motivieren, richtig?

A: Ja und nein. Klienten sind sich meist nicht bewusst, was sie gerade wirklich belastet. Das Symptom ist immer nur ein Ausdruck, ein Hilfeschrei. Die Ursache liegt meist woanders. Durch das Aufspüren mit der Ki-Technik kommt die Sache ans Licht. Dadurch ergeben sich von selbst Themen. Durch die Lösung der Blockade erwacht das Selbst-Regulativ des Körpers, so dass Potentiale unterschiedlicher Ebenen angesprochen und aufgefüllt werden können.

J: Deine eigene Ausbildung war, soweit ich weiß, sehr materiell orientiert. Also ein Shiatsu-Stil mit festem Druck, kräftigen, teilweise schmerzhaften Techniken. Ki-Technik war da kein Thema. Kräftiges Arbeiten im Allgemeinen wird häufig sehr positiv besetzt, nach dem Motto: Was weh tut, wirkt bestimmt auch. Sanftes Arbeiten wird immer wieder hinterfragt und als bloßes „Streicheln“ abgetan. Wie und wann bist du an den Punkt gekommen, an dem für dich klar wurde, dass du mit energetischen Techniken mitunter besser vorankommst?

A: Da gab es vor allem zwei Erfahrungen. Als ich fertig war mit meiner Ausbildung, kannte und wollte keiner Shiatsu. Damals hatte ich eine Klientin, die kam mit einem Burn-Out zu mir. Sie hat mich kontinuierlich darauf hingewiesen, dass bei ihr durch festen Druck alles zum Stagnieren kommt. Und ich konnte es auch sehen: Sie hat blaue Flecken gekriegt von dem, was ich gemacht habe. Diese Klientin hat über ihren Beruf gute Kontakte in die psychiatrischen Kliniken im AKH und in Gugging gehabt und mich dazu angeregt, ehrenamtlich mit den Patienten dort zu arbeiten. Die Menschen dort zeigten mir klar: Bei festem Druck geht gar nichts. Bei leichtem Druck jedoch sind sie in Bewegung gekommen. Dem gegenüber stand die Tatsache, dass ich in meiner Praxis wachsende Nachfrage nach mehr und mehr Druck hatte.

J: Wie hast du dir diese Gegensätze erklärt?

A: Ich habe gemerkt: Die einen wollen den Druck, weil sie sich gar nicht mehr spüren – und die anderen spüren sich so sehr, dass sie praktisch keinen Druck tolerieren können. Das war der erste Aha-Moment. Danach habe ich Kazunori Sasaki kennengelernt. Er hatte damals einen sehr energetischen Arbeitsstil und bot mir Möglichkeiten an, meine Erfahrungen zusammenzuführen.

J: Wie hat sich diese Veränderung deines Stils ausgewirkt?

A: Meine Diagnosen waren auf einmal viel akkurater. Die Behandlung war wirksamer. Dann habe ich jedoch ein bisschen den Mut verloren, weil ich mir das rational nicht erklären konnte. Ich suchte nach Erklärungsmodellen und habe daraufhin die Ausbildung bei Tetsuro Saito gemacht, der ja ein sehr technisch-energetisches Modell hat, mit unterschiedlichen Ebenen, Graden, Ungleichgewichten.

J: Ich erinnere mich an ein Bild, das du während meiner Ausbildung erwähnt hast, nämlich: Zuerst ein stagniertes System mit Energie überschwemmen – also beispielsweise alle Aufmerksamkeit, Wärme und Lebendigkeit dorthin leiten, die Beweglichkeit steigern – und ausgehend von dieser Fülle in die gleichmäßige Verteilung von Ki in alle Körperbereiche gehen.

A: Zuerst bewegt sich die PraktikerIn in einem Meridiansystem, das Blockaden und Schwächen aufweist. Berührung und Behandlung bewegen, verändern und lösen. Die Wirkung ist häufig nicht nur am Ort der Anwendung zu spüren. Vielmehr wirkt Ki überall, wo Bedürftigkeit mit ähnlicher Qualität ist.

J: Wenn ich mit PraktikerInnen aber auch Klienten über Ki spreche, begegnet mir immer wieder eine bestimmte Denkfigur: Ki wird in Reaktion auf derzeitige Trends der Purifikation, der Entgiftung, der Reinigung, häufig in einer Dichotomie gedacht: „gute“ versus „schlechte“ Energie, „reine“ versus „unreine“. Klienten berichten mir, dass ihnen gesagt wurde: „In Ihnen ist kein Tropfen Ki mehr vorhanden“, oder: „In Ihnen ist nur schlechtes Ki!“ Abgesehen davon, dass das sehr manipulative Aussagen sind, ging meine Erfahrung mit Ki auch nie in diesem Gegensatz auf. Wie siehst du das?

A: Im Chinesischen und Japanischen besteht innerhalb der Begrifflichkeiten für Ki/Qi keine Wertung. Kälte bedeutet nicht notwendigerweise kein Tropfen Ki. Vielleicht ist da – wenn wir es jetzt auf den Körper beziehen – einfach etwas auf Eis gelegt. Vielleicht hat es an dieser Stelle, oder in diesem System, eine lange Erschöpfung gegeben. Vielleicht ist die Zeit noch nicht reif, dieses Thema anzugehen. Manchmal hat ein Mensch gerade keine Kraft, etwas anzugehen, das muss aber nicht per se negativ sein.

J: Die Kehrseite davon gibt es auch: Körperoberflächen oder Körperbereiche, die sich irrsinnig heiß und ausgebrannt anfühlen.

A: Genau, wenn sich Systeme heiß laufen. Energie erschöpft sich durch zu viel Reibung. Auch das ist nur als Tendenz oder momentane Dynamik zu sehen. Ich denke da gar nicht in solchen Kategorien wie denen, die du vorhin beschrieben hast.

J: Das finde ich sehr wichtig. Denn ich habe den Eindruck, die aktuelle Tendenz geht in die Richtung, energetische Arbeit unter Begriffen wie Reinigung und Ausleitung vermeintlich schlechter Einflüsse zu verhandeln. Das ist sehr wertend und nicht zuletzt unzutreffend. Deine Arbeit lässt sich darauf gar nicht ein, das ist mir früh aufgefallen, auch wenn ich damals noch keine Worte dafür hatte.

A: Für mich gibt es fast gar nichts, das per se negativ oder positiv ist. Man könnte beispielsweise sagen: Es ist nicht gut, jemandem Gewalt anzutun. Aber manchmal ist Gewalt der einzige Kanal, den man findet, um einen Prozess zu stoppen. Es gibt keine allgemein gültige Wertung für Zustände. Zustände sind eben einfach nur Zustände. Jede Wertung nimmt uns die Sprache und den Zugang zum darunter verborgenen Prozess, zu Mustern und Prägungen der Person.

J: Was bedeutet diese Haltung für die Arbeit mit deinen KlientInnen?

A: Kurz gesagt: Ich habe noch nie erlebt, dass eine KlientIn nicht das Potential hat, Dinge zu verändern. Manchmal braucht sie einen Katalysator, manchmal einen Tritt in den Hintern. Und eine wichtige Zutat ist die Klarheit der TherapeutIn und natürlich die Neutralität, und dann die Herzesebene, die immer stimmen muss.

J: Wenn man das weiterdenkt, bedeutet das, dass eine – salopp gesagt – „schlechte“ TherapeutIn auch „schlechtes“ Ki weitergeben kann? Im Sinne von: Eine TherapeutIn, die beispielsweise nicht passend dosiert?

A: Obwohl ich Verallgemeinerungen meide, hat die Aussage was. Eine TherapeutIn, die nicht wirklich weiß, was sie tut, arbeitet manchmal nicht im Sinne der Methode und nicht im Dienst der Sache. Überhaupt sieht man die Arbeit oft ganz falsch: Man kann ja ein Problem nicht lösen, man kann nur unterstützen, dass ein Problem in Bewegung kommt.

J: Du scheinst einen recht klaren Unterschied zwischen manipulativer und energetischer Arbeit zu machen, beziehungsweise die energetische Berührung indirekt auch zu definieren.

A: Grundsätzlich unterscheide ich zwei Arbeitssysteme, nämlich die manipulative und die energetische Arbeit. In jeder Behandlung müssen beide Teile Platz haben. Manipulative Arbeit bedeutet, dass die TherapeutIn arbeitet, energetische Arbeit bedeutet, dass die Arbeit in der Kommunikation zwischen TherapeutIn und KlientIn passiert.

J: Und um mit emotionalen Faktoren in Kontakt zu kommen, hast du energetische Techniken entwickelt?

A: Bei Emotionen reicht eine sehr sanfte Berührung der Haut, und oft spürt man da schon die Situation. Die Hautspannung vermittelt mir, wie gut in dieser Person die Abgrenzung, der Selbstschutz funktioniert. Die oberflächliche Berührung reicht oft aus, um einen ganzen Roman über eine Person zu erfahren.

J: Geht es bei energetischer Arbeit also um Präsenz, um Interaktion, um ein Zuhören?

A: Die Arbeit mit Ki-Präsenz, Ki-Fokus, Ki-Forschung ist in jeder Sekunde nötig. Ki ist das Spezialgebiet der Shiatsu-PraktikerIn. Die Essenz der Arbeit. Der grobe Unterschied zwischen manipulativer und energetischer Arbeit ist: Energetische Arbeit ist eine Informationsarbeit. Jeder Handgriff enthält eine Botschaft. Manipulative Arbeit ist mehr wie putzen. Der, der tut, arbeitet – also der Therapeut macht die Arbeit.

J: Einerseits ist Ki-Arbeit also ein Dialog. Beide Teilnehmer sind aktiv und versuchen, eine gemeinsame Sprache zu finden. Außerdem gibt es eine situative Komponente, die einen Rahmen bildet und den Aspekt der Reduktion der Einflüsse auf allen Ebenen. Vermittelst du diesen Fokus immer auf nonverbaler Ebene, schlichtweg durch die Berührung und Arbeit am Körper? Ich stoße dabei oft auf starke Widerstände – wie oder was erklärst du über Ki-Arbeit?

A: Heute ist das bei mir anders als damals, als ich noch in der Phase war, in der du jetzt bist. Da stößt man auf Widerstände. Aber mit den Jahren wird der Widerstand Teil des Materials der Lösung. Es braucht ihn oft, um das Problem sichtbarer zu machen.

J: Denkst du nicht, dass sich jene Arbeit, die du als „manipulativ“ bezeichnest, noch immer sehr stark unterscheidet von dezidiert manipulativen Techniken?

A: Vielleicht hast du Recht. Auch in der manipulativen Technik gibt es sogenannte Kontrollräume im Körper. Es gibt die Blockade, die Leere oder Ähnliches, und es gibt Kontrollpunkte. Und in dem Moment, wo man die Arbeit, die man leistet, an einer anderen Stelle im Körper abfragt – ist es schon eine energetische Arbeit.

J: Genau, du gibst immer Referenzpunkte, du steckst immer einen Raum ab, in dem sich eine Wandlung vollziehen kann. Auch hier gibt es keine Forderung und keinen Druck. Als was genau fungiert ein Kontrollraum denn?

A: Es ist eine Stelle oder ein Punkt im Körper, beispielsweise das Hara, an dem ich kontrolliere: Konnte ich das, was ich wollte, umsetzen? Oft rieche ich nach, ob der Duft der Person sich verändert hat. Auch das kann ein Kontrollraum sein.

J: Du wirfst also immer wieder eine Art Rückkopplungs-Mechanismus an. Stellen, die miteinander in Kontakt treten dürfen, Körperräume, die aufeinander reagieren und miteinander in Beziehung stehen.

A: Grundsätzlich steht und fällt die gesamte Konzeption von energetischer Arbeit mit dem Verständnis, dass Gewebe kommunizieren kann. Dass Gewebe auf alle Fälle spricht. Und dass Hände das auch tun. Hände drücken so viele unterschiedliche Dinge aus und geben so viele unterschiedliche Impulse. Jeder Impuls ist Information.

J: Ich denke, die Reorganisation von Struktur kann ein schmerzhafter Prozess sein, anders gesagt: Die Umstellung von einem Spannungszustand zum anderen kann sich im ersten Moment sehr unangenehm anfühlen. Das heißt nicht, dass die Behandlung nicht wirkt. Wie siehst du das?

A: Ich habe viele Klienten mit wirklich vielen Problemen. Es dauert meist drei bis fünf Behandlungen, bis man ein System anwirft, das momentan in einer Schmerzerfahrung drinnen ist. Wenn man dieses System erwischt, dann geht der Schmerz wirklich weg – auf einer, ich nenne es jetzt simpel, Basis-Ebene. Auf einer instinktiven Ebene.

J: Die energetische Berührung gibt ja immer sofort eine Außenperspektive, einen Spiegel und lenkt die Aufmerksamkeit ganz intensiv auf einen Punkt. Du nimmst plötzlich wahr, wie angespannt, müde, unterversorgt eine Stelle ist – oder auch wie schwer es dir fällt, diese Stelle überhaupt wahrzunehmen. Ich erinnere mich an eine Feedback-Runde nach einem Projekt, in der du uns Schülerinnen gekontert hast: „Gut gearbeitet, aber das war noch nicht die echte Ki-Arbeit.“ Ich habe immer wieder über diesen Moment nachgedacht und wäre neugierig, wo du den Beginn von Interaktion mit Ki verortest?

A: Ich wollte damals ausdrücken, dass Ki-Arbeit insofern ein Stück weitergeht, als dass in der Ki-Arbeit der Geist der Arbeit selbst präsent wird. Ich meine damit: Das Wesen der Methode entfaltet sich. Das ist Ki-Arbeit. Ein Prozess, an dessen Ende man auch wirklich spürt, dass der Körper zumacht – dass er sich abwendet und keine Wandlungen mehr zulässt. Dann ist eine Behandlung zu Ende.

J: Du hast intensiv mit Akinobu Kishi und Kyoko Kishi gearbeitet, und beide verfolgen ja auch einen sehr energetischen Stil. Der Klient ist sehr aktiv, kommt oft in diese Schüttel- oder Zitterbewegung, hat sehr viel Aktionsraum. Wie hast du die Auseinandersetzung mit dieser Methode erlebt?

A: Ja, ich hatte sehr intensive Erfahrungen mit der Kishi-Methode, und ich habe sie als sehr wirksam erlebt. Da habe ich gesehen: Wenn man den Klienten an einem Punkt abholt, der wirklich emotional ist, dann kann man mit minimalem Aufwand sehr viel auslösen – also eine Erfahrung ermöglichen. Mir hat jedoch in diesem Zugang die Nachhaltigkeit gefehlt. Mir war es immer wichtig, dass die Botschaft meiner Hand sitzt und letztendlich im Nervenzentrum Rückkoppelung erfährt. Ich habe da einen viel integrativeren Zugang entwickelt.

J: Was kann man sich von energetischer Körperarbeit nun erwarten? Es gibt, wie du sagst, keine Garantie, dass ein Prozess in Gang kommt – Klienten suchen nach Antworten, nicht zuletzt auch nach Diagnosen für ihre Symptome. Wie, denkst du, soll man sich da als PraktikerIn positionieren?

A: Du hast vorher den Begriff der Reinheit erwähnt. Man möchte Reinheit in sich erfahren. Aber Reinheit kann man nicht in einem Körper erfahren – jeder Körper ist immer in einem Prozess, ein Körper ist immer bis zu einem gewissen Grad eine Kloake. Reinheit liegt im Wesen von Shiatsu selbst, zum Beispiel durch die Klarheit des Griffes. Durch die Klarheit der PraktikerIn und der Sprache, die er mit der Hand spricht, entsteht Klarheit im Raum und beim Klienten.



J: Das, was du unter dem Begriff Handsprache beziehungsweise Botschaften subsummierst, müssten wir nochmal aufgreifen. Jetzt nur soviel: Für mich waren damit nie Botschaften im üblichen Sinne gemeint. Denn du gibst keine Ratschläge, Antworten, Analysen. Du gibst keine Message weiter.

A: Mit Botschaften meine ich nur jene Dinge, die ich in der Arbeit mit einem Klienten erfahren habe. Wenn der Körper eine Botschaft offenbart, mir plötzlich etwas in den Sinn kommt, dann gebe ich das am Ende der Behandlung den Klienten zurück. In die Entwicklung der Handsprache muss man viel Energie hineinlegen, bis man sie sehr klar setzt. Dann hat jeder Handgriff Führung, Ziel und Richtung.

J: Und nicht zuletzt adressiert er ein Bedürfnis.

A: Das Meiste an nonverbaler Botschaft kommt in der Tiefe der Zelle an. Und wirkt beruhigend. Die Zelle schätzt es, wenn sie verstanden wird.

J: Ki-Arbeit ist demnach Kommunikation auf allen Ebenen.

A: Ja, auf jeden Fall. Ki-Arbeit ist Kommunikationsarbeit.

J: Vieles sagst du so selbstverständlich, aber das sind gewaltige Unterschiede zu anderen therapeutischen Richtungen: Keine Hierarchie, keine Wertungen, keine Abhängigkeitsverhältnisse oder Deutungshoheiten – sondern prozessorientierte Begegnung auf Augenhöhe. Klarheit, aber auch Autonomie als Ziel, auf allen Ebenen.

A: Ja, denn den Anker kannst du immer nur in dir selbst finden. Und Ki-Arbeit bringt dich sehr schnell zu dieser Erkenntnis.

### **Anneliese Haidinger**

lebt und arbeitet in Wien. Studium der Japanologie, parallel Shiatsu Ausbildung an der Hara Shiatsu Schule. Zahlreiche Weiterbildungen bei japanischen Lehrern, sowie mehrjährige Auslandsaufenthalte in Japan, Indien, China, Vietnam u.a.

Seit 1990 Shiatsu Praktikerin und Lehrerin, 1994 Gründung der Kiatsu-Schule für Shiatsu. Im Laufe dieser Jahre bleibt die praktische Arbeit immer im Fokus.

Auch die Entwicklung der „Energetischen Do-In Praxis“ ist das Ergebnis der intensiven Shiatsu Erfahrung.

### **Julia Vitouch**

geb. 1990 in Warschau

Dipl. Shiatsu-Praktikerin und freischaffende Autorin, lebt und arbeitet in Wien