

von Susanne Kolb

Die Magie der Berührung

Transzendente Erfahrungen im Shiatsu

Unsere frühesten Lebens-Erfahrungen bestehen aus Berührungen. Der Fötus beginnt sich wahrzunehmen, wenn er an die Wände der Gebärmutter stößt. Wenn das Neugeborene in den Armen der Mutter liegt, mit dem Mund nach ihrer Brust suchend. „Es ist der Beginn einer langsam wachsenden Selbstwahrnehmung“,¹ schreibt Joachim Faulstich in seinem Buch „Das Geheimnis der Heilung“. Der Wissenschaftsjournalist betont in diesem Buch über das erfolgreiche Zusammenwirken von Schulmedizin und alternativen Heilmethoden die große Bedeutung des Berührens für Heilungsprozesse. „Berührungen und Berührtwerden sind die Urerfahrung jedes Menschen und deshalb bestimmend für das ganze Leben“, schreibt er. Berührungen sind lebensnotwendig. Faulstich und viele Wissenschaftler berufen sich auf zahlreiche Tierversuche, die belegen, dass Neugeborene ohne oder mit nur wenig Körperkontakt sterben.

Berührungen nehmen wir unmittelbar wahr. Der haptische Reiz erreicht uns direkt über die Haut. Er muss nicht erst mit dem Verstand erfasst und entschlüsselt werden wie beispielsweise beim Sehen oder gar bei einem so komplexen Vorgang wie das Hören und Verstehen von Gesprochenem.

Achtsames klares Berühren bringt uns in Kontakt mit uns selbst und erdet uns. Es hilft uns, den Kopf auszuschalten, den Geist zu beruhigen und uns zu entspannen. In unserer auf das rationale Denken fokussierten Gesellschaft besteht offensichtlich ein großes Bedürfnis, den Kopf auch mal „abzuschalten“. Entspannung ist ein hohes Gut in einer inzwischen chronisch gestressten und durch-

getakteten Gesellschaft, die sich kaum noch Ruhepausen gönnt. Berührung vermag aber noch viel mehr. Die Entspannung über sanften Händedruck kann so tief gehen, dass der Behandelte in eine Regression fällt. Das kann geschehen, wenn jene weit zurückliegenden Erlebnisschichten in unseren Körperzellen angesprochen werden. Ich habe das an mir in Verbindung mit dem Nierenmeridian selbst erlebt. Ich wollte und konnte nicht mehr sprechen und fühlte mich wie ein Säugling. Geborgen, ganz und ungetrennt. Aber auch schutzbedürftig und hilflos.

Mit etwas Abstand hat mich dieser innere Prozess wenig überrascht. Denn die Niere steht in der TCM in Verbindung mit unserem Ursprungs-Ki, unserer Essenz und der existenziellen Frage, wo komme ich her.

Der Nierenmeridian verläuft und führt in die Tiefe. Zwischen den Nieren sitzt auch das so genannte Mingmen, das Tor des Lebens. „So deutet die Verbindung von ming und men auf jene Pforten hin, durch die der Mensch sein Leben durch göttliche Gnade erhält, durch die der Lebensfunke und die Lebenskraft in den Menschen eintritt und in ihm wirken kann und so seinen Körper zu einem beseelten Leib shenjing werden lässt.“²

Nach meinen Beobachtungen tauchen Klientinnen bei der Behandlung des Nierenmeridians häufig ab und sind weit weg. Die Atmung vertieft sich und die oder der Liegende wird ganz still. Manchmal breitet sich diese Stille im ganzen Raum aus. Dieses Regredieren kann sehr heilsam und erholend sein: „(...) Weil sie (die heilende Berührung; Anm. der Verfasserin) die Ganzheit fördert, weil sie den Körpergeist in der Berührung an das früheste Erlebnis vollständigen Einsseins erinnert, gibt sie dem Netzwerk von Körper und Seele die Möglichkeit, Störungen auszugleichen und den verlorenen Einklang wiederzugewinnen, die Kohärenz.“³

Berührungen, die ein Gefühl von Ganzheit im Körper auslösen, sind nährend, integrierend und heilsam. Sie schenken uns Weite und Raum. Unter „heil sein“ verstehe ich im ursprünglichen Sinne des Wortes ganz, gesund und unversehrt sein. Einfühlsames Berühren

führt Klientinnen in ihre Mitte und zu sich selbst. Sie werden ausgeglichener. Oft stellt sich eine tiefe Zufriedenheit ein.

Sie sind dann bereit, sich selbst ganz anzunehmen in all ihrer menschlichen „Unvollkommenheit“. Das ist ja nichts anderes als Integration. Und was ist heilsamer als sich selbst so anzunehmen, wie man ist.

Der Mediziner und TCM-Spezialist Klaus-Dieter Platsch bezeichnet die „heilsame Berührung“ als eine Art Information. „Jeder Heilungsprozess – ob mit chinesischer Medizin oder über andere Zugänge – gestaltet sich durch heilsame Information, die sich durch Änderung der Befindlichkeit, der Gesundheit und des Gefühls für Ganzheit und In-sich-Wurzeln in Form und Gestalt manifestiert.“⁴ Grundsätzlich versuchen die Behandelnden im Shiatsu den ganzen Körper im Bewusstsein zu haben, auch dann, wenn sie am Fuß oder an einer anderen Stelle angekommen sind und dort verweilen. Es geht darum, im wachsamem Kontakt mit der ganzen Person zu bleiben. Nach den Vorstellungen im Shiatsu beeinflusst Berührung den Energiefluss im Körper. Dort, wo meine Hand aufliegt, fließt Energie hin. Dort konzentriert sich die Aufmerksamkeit der Behandlerin und das lockt Ki an. Selbst ein aufmerksamer Blick genügt, um Ki an eine Körperstelle zu bringen. Aufmerksamkeit ist Energie.

Energie soll im Körper frei fließen. Tut sie das nicht, sprechen wir von einer Blockade, die wir zu lösen versuchen.

„Eine Berührung kann uns von Kopf bis Fuß wieder zusammenfügen, kann die zerbrochenen Teile unserer Lebensenergie über Barrieren hinwegfließen lassen“, schreibt die Ärztin Eva Reich.

Präsenz, Schutz und Toleranz legen den Boden für einen offenen Raum, in dem alles sein darf. Einen Raum, in dem der Klient sich ohne Tabus zeigen kann. Das erfordert viel Weite und Offenheit auf Seiten der Behandlerin. Denn nur was sie an sich selbst zulässt, toleriert und im besten Fall integriert hat, wird sich beim Klienten zeigen dürfen. Nur was sie selbst tragen kann, wird aus der Tiefe des Unbewussten emporsteigen. Nur was sie selbst halten kann, wird die Seele des Klienten preisgeben, vorausgesetzt, dass er selbst bereit dazu ist.

Eine Shiatsu-Praktikerin sollte es aus-halten, wenn eine Klientin mit Schmerzen kommt und sich Besserung erhofft.

Wir laufen schnell in die Falle, uns von Klienten vor den Karren spannen zu lassen mit deren Erwartung: Befreie mich von diesem Schmerz! Genau das sollten wir nicht tun. Vielmehr sollten wir den Klienten auf seiner Suche bestärken, nach der Botschaft des Schmerzes oder des Symptoms zu fragen. Denn nur wenn die Botschaft des Schmerzes vernommen wird, ist eine Heilung im tieferen Sinn möglich.

Jedes Shiatsu ist anders. Es ist gebunden an das Hier und Jetzt und an die unwiederholbare Interaktion zwischen Behandlerin und Behandeltem. „Was braucht die Klientin jetzt?“, lautet eine Frage, die ich immer wieder im Hinterkopf habe.

Die Liegende muss nichts tun. Sie muss nichts leisten und nichts erzählen. Sie ist eingeladen loszulassen und sich auf die Dinge einzulassen, die da kommen mögen. Sie hat die Chance, sich mit ihrem Seelenraum zu verbinden.

Dieses Setting hat etwas heilsames und heiliges. Präziser gesagt: Es schafft die Voraussetzung dafür. Wir Shiatsu-Praktiker können

Heilung nicht machen. Das wäre anmaßend. Wir können uns nur mit dem großen Ganzen, dem Dao, verbinden. Wir können nur warten bis sich Heilung einstellt.

„Dieser namenlose Raum nennt sich im Chinesischen Dao, seine Kraft ist das Qi und die Qualität dieser unerschöpflichen Lebenskraft ist die Liebe. Paracelsus sagt: Die höchste der Arzneien aber ist die Liebe.

Eine Medizin, die aus diesem Raum der Leere und der Liebe handelt, korrespondiert mit der Ganzheit des Menschen, sieht ihn jenseits seiner Symptome und Krankheit ganz und heil. Sie hilft dem kranken Menschen, wieder Anschluss an seine Ganzheit und Unversehrtheit, die immer da waren, sind und sein werden, zu finden.

Diese Medizin ist dabei wie eine Hebamme, die nur beim Hervorbringen dessen hilft, was ohnehin schon da ist. Es ist in letzter Instanz nicht das Verdienst der Medizin oder der Menschen im Heilberuf, dass ein Heilungsprozess möglich ist: Heilung geschieht aus dem heilenden Raum des Namenlosen. Nicht ich heile – es heilt.“⁵

Transzendenz in den fünf Wandlungsphasen

Metall

Natürlich habe ich mir auch Gedanken darüber gemacht, in welchen Wandlungsphasen Raum und Transzendenz zu Hause sind. Zunächst bin ich auf das Metall gestoßen.

Beim Metall ist der Bezug offensichtlich. Denn der Wandlungsphase Metall ordnen die Chinesen Transzendenz ganz direkt zu.

Die Lunge und das Atmen haben etwas mit Ausdehnung zu tun. Unser Brustkorb weitet sich, wenn wir einatmen.

Die Lungenflügel dehnen sich aus. Das Zwerchfell zieht sich zusammen, damit die Lungenflügel mehr Raum erhalten.

Die Beobachtung des Atems führt uns beim Meditieren nach innen. Und wie bereits im vergangenen Heft erwähnt, ist die Meditation ein Königsweg zu transzendenten Erfahrungen. Gleichzeitig verbindet uns der Atem mit dem Außenraum. Viele spirituelle Körperübungen sei es im Qigong oder im Yoga werden vom bewussten Atmen begleitet und verstärkt.

Auf der metaphysischen Ebene stehen Raum und Transzendenz in enger Verbindung zum Metall.

Das Metall ermöglicht uns den Austausch mit dem kosmischen Ki und damit die Anbindung an das Göttliche, an das Dao. Metall führt uns zum Wesentlichen.

„Metall birgt die Fähigkeit, das zu Ende gehende irdische Leben in eine weitere Ebene des Seins zu transzendieren. (...) So erfahren wir uns zunehmend als Teil eines größeren Ganzen und gehen über die irdische Form und Gestalt hinaus. Die Wandlungsphase Metall öffnet uns in einen weiten spirituellen Raum.“⁶

Wasser

Transzendenz lässt sich auch in der Wandlungsphase Wasser finden. Denn das Wasser steht mit den existenziellen Fragen nach Leben, Tod und Überleben in Verbindung. Wasser ist die Quelle des Lebens. Wasser hat Bezug zum Ursprungs-Ki, das nach den Vorstellungen der TCM jeder Mensch mit auf seinen Lebens-Weg bekommt.

Wasser sinkt auf den tiefsten Grund. Häufig wird die glatte Oberfläche eines stillen tiefen Sees mit dem Abbild der Seele gleichgesetzt. Was auch ein Bild für unseren Wesenskern sein kann.

Wenn wir die Metapher „Fluss des Lebens“ genauer betrachten, begreifen wir, dass alles mit allem zusammenhängt. Jeder Mensch steht in der Reihe seiner Vorfahren. Er ist ein Kettenglied in einer endlosen Ahnenreihe. So steht der Mensch wie jedes Lebewesen im Zyklus von Werden und Vergehen und ist ein Teil des Göttlichen. Wenn wir das begreifen, blicken wir über uns hinaus und erahnen, dass wir nur ein winziges Korn in einem großen Geschehen sind, dessen Ordnung beziehungsweise Unordnung wir überhaupt nicht erfassen oder gar überblicken. Diese Erkenntnis verweist auf Transzendenz.

Feuer

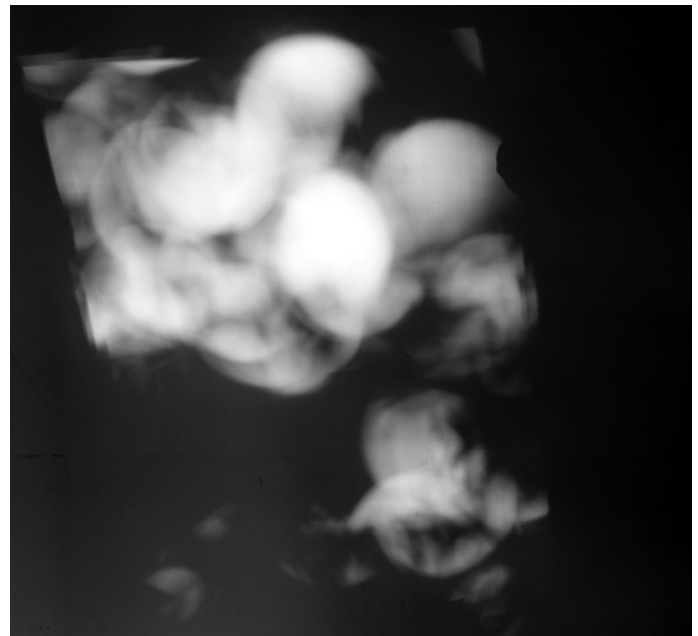
Mit Werden und Vergehen ist auch das Feuer eng verknüpft. Denn kein Element transformiert die Dinge so rasch und so vollkommen wie das Feuer. Wenn etwas verbrennt, verändert es sich vollständig. Zurück bleibt nur fruchtbare Asche, aus der wiederum frische Sprösslinge emporwachsen. Ohne Feuer-Energie ist Veränderung gar nicht möglich. Die Wandlungsphase Feuer verkörpert die größte Kraft des Wandels. Innere Klarheit und ein klares Bewusstsein wird in der TCM der Feuer-Energie zugeschrieben. Der klare Geist Shen wohnt im Herzen. Die geistig-spirituelle Dimension ist das zentrale Thema des Herzens. Spirituelle und transzendente Erfahrungen sind eng mit dem Herzen verbunden. Ohne Herzöffnung ist ein spiritueller Weg gar nicht möglich. Im Buddhismus wie in allen Weltreligionen ist ein offenes Herz eine wesentliche Voraussetzung für ein spirituelles Bewusstsein.

So wurde in Tempeln und an heiligen Stätten das Feuer als heilige Kraft verehrt. Heute gibt es noch den Brauch des Osterfeuers in der Osternacht. Lumen Christi – Das Licht Gottes. Im Christentum verkörpert das Licht das Göttliche.

Erde

Ohne die Wandlungsphase Erde sind keine transzendenten Erfahrungen möglich. Die Erd-Energie erdet uns

und bringt uns in die eigene Mitte. Ohne Versenkung und Zentrierung sind transzendente Erfahrungen nicht möglich. Wir brauchen die Anbindung an die Erde, um über uns hinauszuwachsen. Sonst heben wir ab und sind außer uns – beispielsweise mit der Hilfe von Drogen – und können diese Erfahrungen nicht integrieren. Alles Leben entsteht aus der Erde und kehrt dahin zurück. Das ist das Wesen der Erde. Die Erd-Energie ist eng verknüpft mit dem Schöpfungsakt. Erd-Energie steht für Harmonie, Beziehung zwischen den Menschen und die Vereinigung von Gegensätzen. Sie ist der Nährboden für Wachstum und Entwicklung. Die Wandlungsphase Erde erinnert uns daran, mit unserer Umwelt sorgsam umzugehen, Ressourcen zu schonen, Verantwortung zu übernehmen und alle Lebewesen zu achten. Wenn wir im Bewusstsein leben, dass alles mit allem zusammenhängt, sollten wir das eigentlich in unserem täglichen Handeln beherzigen.



Holz

Die Wandlungsphase Holz schenkt uns die Fähigkeit zum Wachstum und zur Entfaltung. Die Eroberung des eigenen Raumes und Lebensraumes hängt mit der Leber-Energie zusammen. Sie ist daran beteiligt, wie stark ich mich durchzusetzen vermag.

Das feine Gespür für den eigenen Raum und die eigene Grenze ordnen die Chinesen neben dem Metall auch der Wandlungsphase Holz zu. Laut Platsch erahnen wir mit Hilfe der Holz-Energie, wo die Aura meines Gegenübers beginnt: „Die Fähigkeit des Holzes zur Extraversion führt zur Unterscheidung zwischen dem Ich und dem Du, lässt die eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen erfahren.

Es steckt damit den eigenen Lebensraum ab und setzt ihn in Bezug zu dem Lebensraum des Nächsten. (...) Jeder hat

ein sehr genaues Gefühl, wie nah ein anderer an ihn herantreten darf, ohne dass es einem zu nah, zu eng oder zu unangenehm wird.“⁷

Auch das Sehen, Schauen und Erkennen wird der Holz-Energie zugeschrieben. Die Innenschau und die meditative Versenkung, die zur transzendenten Erfahrung führen können, sind dem Holz zugeordnet. So haben alle fünf Wandlungsphasen Bezug zur Transzendenz und im Umkehrschluss braucht es für transzendente Erfahrungen die Energie und das Zusammenspiel aller Wandlungsphasen.

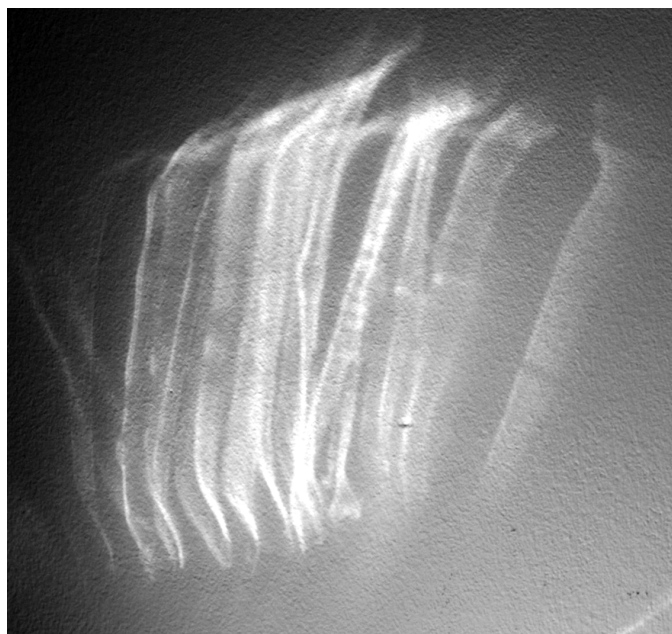
Heilung geschieht

Für mich ist Shiatsu ein Türöffner, um immer wieder neue Innen-Räume zu erforschen und neue Wege zu beschreiten. Wer bereit ist, neue Wege zu gehen, bleibt in Bewegung und im Fluss. Leben ist

sich – neben seinem Handwerkszeug und seiner Erfahrung – auf seine Wahrnehmung und Intuition. Shiatsu ist eine wunderbare Methode, die den Boden bereitet, Heilung einzuladen. Es ist raumöffnend und dringt zu unserem Seelengrund vor. In diesem Seelen-Raum kann Heilung stattfinden. Sie geschieht dann ganz von selbst.

Überarbeitete Fassung der Abschlussarbeit
am Shiatsu Zentrum Freiburg
2. Teil

Susanne Kolb M.A.
Journalistin, Shiatsu-Praktikerin (GSD),
CoreDynamik-Therapeutin, www.ulm-shiatsu.de



Bewegung. Wer beweglich und flexibel ist, kann sich immer wieder den bevorstehenden Herausforderungen des Lebens stellen und anpassen. Wer sich nicht verändern möchte, stagniert. Stagnation begünstigt Blockaden und führt zu Krankheit, im Extremfall zum Tod.

Transzendente Erfahrungen im Shiatsu sind alles andere als selbstverständlich. Sie geschehen oder geschehen nicht. Sie sind immer eine Chance, dem eigenen Innenraum zu begegnen, diesen zu erweitern und Heilung zu erfahren. Dafür sind sie gut. Shiatsu ist und bleibt ein Stück geheimnisvoll und ist nicht bis ins Detail erklärbar. Vielleicht muss es so sein. Wer Shiatsu anbietet, lässt sich auf das Nicht-Wissen ein. Wer Shiatsu praktiziert, verlässt

- ¹ Joachim Faulstich: Das Geheimnis der Heilung. Wie altes Wissen die Medizin verändert, München 2010, S.260.
- ² Klaus-Dieter Platsch: Die fünf Wandlungsphasen. Das Tor zur chinesischen Medizin, München 2009, S. 68.
- ³ Faulstich, ebenda, S.263.
- ⁴ Klaus-Dieter Platsch, ebenda, S.12.
- ⁵ Klaus-Dieter Platsch, ebenda, S.13.
- ⁶ Klaus-Dieter Platsch, ebenda, S.12.
- ⁷ Klaus-Dieter Platsch, ebenda, S.125.