*von Martina Nave*

# *Schlüssel zur intensiven Behandlung*

## *Was hat Zen-Shiatsu, das alle anderen auch haben?*

Shiatsu zu präsentieren vor Menschen mit anderem beruflichen Hintergrund ist immer wieder eine Herausforderung. Am 3. Mai 2013 hatte ich die Gelegenheit, dies im Rahmen des Symposiums zum Thema „Berührung und Salutogenese“ im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim vor gesundheitswissenschaftlich interessierten, vielfach in medizinischen und therapeutischen Berufen aktiven Teilnehmern zu tun. Mein Workshop war nicht auf die Besonderheit von Shiatsu als fernöstliche Kunst der Berührung ausgerichtet, sondern auf verbindende Grundprinzipien, die auch in anderen therapeutischen und gesundheitsfördernden Zusammenhängen erfahrbar sein können. Ein Anlass, mal systematisch zu schauen, welche Formen der Berührung (und der entsprechenden Ausrichtung!) überhaupt in einer Shiatsu-Sitzung vorkommen ...

Andere achtsam berühren, sich detailliert über das dabei Erfahrene austauschen, die eigene Körperwahrnehmung und Beweglichkeit durch Übungen schulen – das sind wesentliche Elemente einer Shiatsu-Ausbildung, die mindestens drei Jahre dauert. Orientierung bietet dabei das komplexe Erfahrungswissen der Chinesischen und Japanischen Medizin. Die Karten mit Akupunkturpunkten und Meridianverläufen gleichen den U-Bahn-Plänen einer Großstadt. Hunderte Male kniet die Lernende[1] neben einer liegenden Person, um mit Fingerspitzengefühl in einer schnellen Abfolge die 12 Meridian-Zonen im Bauchbereich (Hara) zu ertasten und die beiden Meridiane ausfindig zu machen, die dann, in der Shiatsu-Behandlung, mit Hilfe unterschiedlicher Techniken berührt werden.

Wie kann nun ein Workshop im Rahmen des Symposiums für Salutogenese mit dem Thema „Berührung“ nicht nur Einblick in diese fernöstlich geprägte Kunst der Berührung geben, sondern auch anwendungsorientierte Anregungen für andere Berufe? Welche Schlüssel der intensiven Berührung beim Shiatsu passen auch in andere Schlüssellöcher?

### Der offene Blick

Berührung beginnt schon vor der körperlichen Berührung bei der ersten Kontaktaufnahme und Begegnung mit dem Klienten. Hierbei läßt sich die Shiatsu-Praktikerin mit offenem Blick berühren von dem, was kommen mag. Sie läßt die vom Klienten ausgehenden Eindrücke auf sich wirken. Wie betritt die Person den Raum? Was springt ins Auge? Wie wirkt die Stimme? Wie ist die Gesichtsfarbe und der Ausdruck der Augen? Wie der Händedruck?

Solche sinnlichen Eindrücke können mittels der komplexen 5-Elemente-Lehre der TCM Aufschluss über mögliche energetische Ungleichgewichte geben und ebenso wie die verbal geäußerten Anliegen des Klienten in die Behandlung einfließen.[2] Aber auch unabhängig davon tragen diese Informationen zu einem tiefen Verständnis der Person bei.

### Absichtsloses Lauschen

Bei der ersten physischen Kontaktaufnahme mit der Hand am Hara der liegenden Person ist ein absichtsloses Lauschen mit allen Sinnen der Schlüssel intensiver Berührung. Auch wenn die Hand eine Zeit lang an einer Stelle verharrt, bleibt die ganze Person im Fokus der Wahrnehmung.

Erste Schlüssel-Übung zur Wahrnehmung der ganzen Person:

Berühren Sie die vor Ihnen liegende/ sitzende/ stehende Person eine Zeit lang an der Schulter und spüren in Ihre Hand hinein.

Berühren Sie die Person erneut, aber achten Sie diesmal besonders darauf, dass Sie eine entspannte Körperhaltung dabei einnehmen. Fühlen Sie sich in Ihren Körper ein.

Berühren Sie nun die Person mit Ihrer entspannten Hand an derselben Stelle, aber mit der ganzen Person im Blick.

Wie war jeweils Ihre Wahrnehmung? Hat die berührte Person Unterschiede gespürt?

### Shiatsu-spezifische Berührungen – Raum geben

Durch ein aufmerksames Abtasten der Meridianzonen in schneller Abfolge im Hara oder am Rücken wird erspürt, welche beiden Meridiane in der folgenden Sitzung besonders guten Zugang zum Energiesystem bieten und angesprochen werden sollen. Die Meridiane haben unterschiedliche Schwingungsqualitäten (je nach Zugehörigkeit zu den 5 Elementen der TCM, je nach chronischer und akuter Verfassung), die sich mittels entspannter Berührung wahrnehmen und beeinflussen lassen. Um sich auf die unterschiedlichen Funktionen der Meridiane einzustimmen, bedarf es allerdings wieder Erfahrungen aus qualifizierter Anleitung und „Learning by doing“. Im Laufe der Meridianbehand-

lung mit Finger-, Handflächen oder Ellbogendruck laden die im Augenblick bedürftigen Punkte (Tsubos) zum Verweilen ein: Nun besteht der Schlüssel darin, „nicht auf oberflächliches Gewebe zu drücken, sondern mit der eigenen inneren Ruhe und Weite in die Ki-Dimension des Empfängers einzusinken." (Beresford-Cooke 2001, S. 105)
Der hierbei verwendete Schlüssel zur intensiven Berührung mag paradox erscheinen: Beim tiefen Einsinken Raum entstehen zu lassen.
Übertragen auf den kommunikativen Bereich hieße das, an Bedürfnissen anzusetzen und dem Klienten Raum zu geben, um Lösungsansätze in sich selbst entstehen und nachhaltig wirken zu lassen.

### Auf Resonanz achten

Bei der Begleitung des Energieflusses am gesamten Meridianverlauf geht die Behandelnde den jeweiligen Impulsen zum Tonisieren oder Verteilen von Ki nach und läßt die Energie der Aufmerksamkeit folgen. Immer wieder bietet sie neue Berührungspunkte und Bewegungen an und achtet dabei auf Resonanz. Diagnose und Therapie gehen Hand in Hand. In den ersten Phasen der Berührung von der Begrüßung bis zur energetischen Abfrage der Hara-Zonen bildet sich zwar ein Konzept für die folgende Behandlung, aber kein festes Ablaufschema heraus.
Diese Offenheit für „Kursänderungen" beizubehalten ist sicherlich auch in anderen Bereichen angebracht: Bin ich noch in Resonanz oder rede und plane ich über den Kopf meines Gegenübers hinweg?

### Selber Modell sein

Übt die Shiatsu-Gebende beispielsweise Daumendruck im Schulterbereich des Klienten aus und begegnet dort massiven Verspannungen, fokussiert sie in ihrer Aufmerksamkeit diesen Bereich nicht zusätzlich, sondern richtet sich darauf aus, bei sich selbst innere Weite zu spüren und den eigenen Körper - in dem Beispiel die eigenen Schultern – Modell sein zu lassen für freien Energiefluss. Daher fühlt sich in der Regel nach einer Shiatsu-Behandlung auch die Gebende energiegeladener!

### Haltung der Dankbarkeit

Der „Danke-Schlüssel": Nach der Behandlung bedankt sich die Shiatsu-Gebende kurz dafür, dass sie in dieser Stunde die Energiebewegungen des Empfängers begleiten und Resonanz erfahren durfte. Erfahrene Shiatsu-Praktiker sehen sich als Assistenten der Energiebewegung des Klienten und nehmen diese innere Haltung ein, statt den Eindruck zu vermitteln, sie durch ihre besondere Fachkompetenz von Beschwerden zu befreien. (Vgl. Palmer 2013, S.16)[3]
Auch wenn sie bei der Behandlung und im Gespräch auf bedürftige Anteile eingehen, behalten sie ehrfurchtsvoll das enorme Potential des jeweiligen Menschen – dessen Perfektion – im Blick und integrieren beide Anteile.

### Zweite Schlüssel-Übung zur Wahrnehmung der ganzen Person :

Eine Person legt sich in die Mitte einer Gruppe von Betrachtenden. Diese stellen sich wohlwollend darauf ein, die Person als Ganze in ihrer Perfektion wahrzunehmen. Auf ein Zeichen hin wechseln sie nach einigen Minuten in ihrer inneren Ausrichtung und wenden sich den Körperbereichen des Liegenden zu, die behandlungsbedürftig wirken. In einer dritten Phase, in der die liegende Person von einer Person aus der Gruppe eine Kurzbehandlung bekommt, wird versucht beide Wahrnehmungen zusammenfließen zu lassen.
Was haben die Betrachtenden jeweils wahrgenommen? Gab es Veränderungen in der Wahrnehmung der Umgebung? Hat die liegende Person einen Unterschied gespürt?
Ziel ist es beide Ausrichtungen mit in den Klientenkontakt zu nehmen.

### Quantum-Shiatsu

Durch Fortbildungen im von Pauline Sasaki entwickelten Quantum-Shiatsu haben Shiatsu-Praktiker die Möglichkeit ihre Wahrnehmung so sehr zu verfeinern, dass sie auch mit feinstofflichen Energiefeldern, DNA-Strängen, Chakren und Lichtcodes arbeiten können. Hierbei wird ein Gefühl tiefer Verbundenheit mit sich, dem eigenen Potential und dem großen Ganzen vermittelt. Nicht feste Materie, sondern Raum und Licht werden berührt. Begreift sich die Behandelnde selbst als weit und lichterfüllt, wird die Berührung des Anderen dementsprechend intensiv.[4]

Zusammenfassend läßt sich sagen, dass Zen-Shiatsu ein ganzes Schlüsselbund zur direkten Wahrnehmung und Berührung zur Verfügung stellt. Die Zentral-Schlüssel der intensiven Berührung liegen darin, auch im Kontakt mit dem Klienten sich selbst wahrzunehmen beziehungsweise „bei sich zu bleiben" und selbst bei lokalen Berührungen mit der Einstimmung auf innere Weite und Gelassenheit die ganze Person im Fokus zu behalten.
Folgende Tabelle fasst die angesprochenen Ausrichtungen bei der Berührung und deren mögliche Entsprechung in anderen therapeutischen und gesundheitsfördernden Berufsfeldern zusammen: Tabelle auf der rechten Seite

[1]Lediglich zur Vereinfachung der Lesbarkeit wird im folgenden auf eine Doppelnennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet.
[2]Ein aufschlussreiches Beispiel aus der Praxis gibt Wilfried Rappenecker im Atlas Shiatsu, S. 15
[3]„Wie wir die KlientIn berühren und mit ihr ein Gespräch führen, ist keine Frage der Technik. Unsere Intention wird durch die Berührung weitergeleitet und die Klientin spürt die darunter liegende Einstellung. Also ist der erste Schritt an uns selber zu arbeiten, damit wir nicht länger das Bedürfnis haben, jemanden retten zu wollen." Bill Palmer: Körper Buddhismus. Shiatus-Journal Nr. 72, 2013, S. 16
[4]Meditationserfahrungen schulen diese Ausrichtung. Vgl. Schrievers 2004, S. 274–280. Einfache, nicht-shiatsu-spezifische Meditationsanleitungen gibt der Quantenphysiker Dr. Michael König (König 2012).

Literatur

Beresford-Cooke, Carola (2001). Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München, Jena: Urban & Fischer Verlag.
König, Michael (2012). Burnout:
Das quantenmedizinische Heilkonzept. Diagnose Prävention Soforthilfe. Berlin, München: Scorpio Verlag.
Palmer, Bill (2013). Körper Buddhismus.
Shiatsu-Journal 2012; 72: 15–17
Rappenecker, Wilfried (2007). Atlas Shiatsu.
Die Meridiane des Zen-Shiatsu. München,
Jena: Urban & Fischer Verlag.
Schrievers, Joachim (2004). Durch Berührung wachsen.
Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit.
Bern: Hans Huber Verlag.

Martina Nave
seit 2008 ShiatsupaktikerIn in Göttingen
martina.nave@t-online.de, www.praxisgemeinschaft-goe.de

| Berührung | Ausrichtung der Shiatsu-Gebenden | Entsprechung in anderen Berufsfeldern |
|---|---|---|
| Erste Begegnung, Begrüßung | Offener Blick für den Klienten im Raum,<br>Empfänglich sein für Eindrücke | Offenheit bei Kontaktaufnahme,<br>Vermeiden von vorschnellen Diagnosen und Zuschreibungen |
| Erste körperliche Kontaktaufnahme | Ruhiges, absichtsloses „Lauschen“,<br>Zugang finden | Zuhören, Zugang finden |
| Hara-Zonen | „Lauschen“ mit Fragestellung,<br>Fokus finden | Nachfragen, akuten und chronischen Bedarf entdecken |
| Tsubos | Einsinken mit innerer Weite<br>Raum entstehen lassen<br>beim tiefen Einsinken | Konkrete Ansatzpunkte finden,<br>dabei Raum geben für eigene Lösungsansätze des Klienten |
| Meridiane | Tonisieren oder Verteilen von Ki,<br>Einstimmen auf Funktionen<br>Selbst Modell sein | Stimmige Verbundenheit/<br>Kohärenz erfahrbar werden lassen |
| Abschließendes Bedanken | Selbstverständnis zu assistieren<br>statt zu retten | Ermächtigung zu Eigenkompetenz,<br>Selbstverantwortung des Klienten,<br>stärken durch Wertschätzung<br>Eigene Einstellung reflektieren |
| Ganze Person | Perfektion und Behandlungs-bedürftiges wahrnehmen<br>und integrieren | Aufdecken von Ressourcen,<br>Wertschätzung, Stärkung des Kohärenzgefühls |
| Licht | Selbstwahrnehmung als<br>„lichterfüllt“ | Freude an der Arbeit strahlt aus! |
| Feinstoffliche Energiefelder | „All-Eins“<br>differenziertes Eingehen auf hochfrequente Energien | Einbeziehen einer größeren, spirituellen Dimension in das Kohärenzgefühl |