

von Bill Palmer

# Körper Buddhismus

In der nahen Vergangenheit wurden in Europa einige interessante Diskussionen geführt zum Thema: warum der Status von Shiatsu abzunehmen scheint. Für einige Leute liegt das Problem darin, dass Shiatsu als ein System gefördert wird, um bei spezifischen Beschwerden zu helfen. Sie wiesen darauf hin, dass Shiatsu damit in Konkurrenz mit der Schulmedizin tritt. Nachdem es keine überprüften Beweise gibt, dass Shiatsu bei medizinischen Beschwerden wirksam sei, gerät Shiatsu in einen Konflikt mit Werbevorgaben und verliert das Ansehen der Fachleute in Gesundheitsberufen. Die Verfasser dieser Kritik schlagen vor, unser Augenmerk mehr auf die Einzigartigkeit von Shiatsu zu richten, als mit anderen komplementären Therapien wettzueifern. Aber was sind die einzigartigen Merkmale des Shiatsu? Akupunktur arbeitet ja auch mit Meridianen. Osteopathie und Physiotherapie auch mit verschiedenen Berührungs- und Manipulationstechniken. Wie unterscheidet sich Shiatsu?

Eines der wesentlichen Prinzipien fast aller Formen von Shiatsu ist die Anwendung von senkrechtem Druck durch Gewichtverlagerung und Atmung anstatt durch Muskelkraft. Dieser Artikel beschäftigt sich mit der tiefgehenden Auswirkung dieser Berührungsqualität und wie wir diese einzigartige Ressource, die uns Shiatsu anbietet, verstehen können. Ich werde zeigen, wie diese Berührungsart die Yang Ming- und Tai Yin Achse aktiviert, die eine Beziehung zwischen den Bewegungen von Erde und Metall ausdrückt.

## Yang Ming und Tai Yin

Yang Ming ist ein Ausdruck für die Beziehung zwischen dem Magen und dem Dickdarm. Der Magen ist unsere Fähigkeit ein Bedürfnis zu spüren, in der Außenwelt etwas zu finden, das dieses Bedürfnis befriedigt und es zu empfangen. Der Dickdarm ist unsere Fähigkeit, die Dinge, die wir aufgenommen haben und nicht mehr benötigen, wieder loszulassen und abzulehnen. Daher regulieren sie zusammen unsere Grenzen: unsere Abhängigkeit bzw. Unabhängigkeit von der Umwelt.

Tai Yin ist die Beziehung zwischen Milz und Lunge. Wir empfangen, was wir brauchen, die Leere wird gefüllt und wir fühlen uns von Innen unterstützt. Aus dieser inneren Ausdehnung können wir uns nach Außen ausbreiten und uns ausdrücken, jene Energie die wir als Lungen Qi bezeichnen. Ohne diese innere Ausdehnung der Milz hat unsere Energie die Tendenz nach innen zu kollabieren und damit eher sich nach innen zu bewegen, als nach außen zu strahlen.



Demnach gibt uns Yang Ming und Tai Yin ein Gefühl von Eigenständigkeit und der Schaffung unseres persönlichen Raumes. Gleichzeitig können wir wirklich mit unserer Umwelt in Kontakt treten und von ihr unterstützt werden. Zusammen bilden die vier dazugehörigen Meridiane eine Familie von Funktionen, die ein Gefühl von zu Hause schafft: ein Ort, an dem man sich ausruhen kann, Unterstützung und Sicherheit findet; ein Ort der Geborgenheit – von hier kann man sich hinaus bewegen, kann man Selbst sein in der Welt. Aus diesem Grund nenne ich sie gerne die „Heimatfamilie“ (Home Family).

## Arbeiten mit der Heimatfamilie

Die Sechs Berührungsarten sind ein Übungssystem, das ich in den 1980er Jahren entwickelt habe, um zu zeigen, wie die Berührungsqualität des Praktikers die Energie des Klienten beeinflussen kann. Die Qualität des Kontaktes umfasst nicht nur die physische Berührung, sondern auch, wie man in Beziehung zueinander steht. Das ist oft wichtiger als die Auswahl der Tsubos und Meridiane.

Die Berührungsarten, die zur Heimatfamilie dazugehören, sind grundlegend für den Geist des Shiatsu, weil ihr Augenmerk auf der Entwicklung der Selbsthilfe und Eigenständigkeit des Klienten liegt. Obwohl fast jeder zustimmen wird, dass dies ein grundlegendes Shiatsu Prinzip sei, wird es bei der tatsächlichen Ausführung der Behandlung oft untergraben.

Zum Beispiel, wenn ein Klient mit einer steifen Schulter zum Shiatsu kommt, betrachtet dieser Klient eigentlich den Shiatsu Practitioner als wäre er ein Arzt. Mag sein, dass der Shiatsuvorgang ganzheitlicher abläuft, in dem er die nicht belebten Kyo Bereiche im Organismus unterstützt. Aber die Art und Weise wie es gemacht wird, folgt noch immer dem medizinischen Paradigma von fachgemäßer Diagnose und Behandlung. Meiner Erfahrung nach hilft das den Klienten nicht mehr Eigenverantwortlichkeit zu bekommen. Das nächste Mal, wenn etwas nicht

in Ordnung ist, kommen sie wahrscheinlich wieder zum Shiatsu, damit es Ihnen wieder besser geht.

Ein altes Sprichwort besagt: „Gibst du einem Menschen einen Fisch, kann er sich einen Tag lang ernähren. Lehrst du jemanden zu angeln, kann er sich ein Leben lang ernähren“. Wenn wir dem medizinischen Paradigma folgen, dann geben wir unseren Klienten einen Fisch. Sie haben von Shiatsu nichts gelernt, was ihnen in Zukunft weiterhelfen kann.

### Wahrnehmung und Toleranz

Also was ist das Besondere an der Shiatsuberührung? Ich glaube, dass der ruhige, senkrechte Druck des Shiatsu hervorragend ist, um die Eigenwahrnehmung zu fördern und den Menschen auch zu helfen, jene Körperteile, von denen sie gerne flüchten möchten, zu tolerieren.

Es wird nicht oft über Toleranz gesprochen, aber ich glaube sie ist ein Schlüssel zu Reife und spirituellem Wachstum. Wenn du Unbehagen tolerieren kannst, kannst du den Teilen deines Selbst, vor denen du dich versteckst, begegnen und damit kannst du einen Raum schaffen, um die Kyo Energie auf die Oberfläche zu bringen. Die tiefe Stille der Shiatsuberührung gibt dir die Gelegenheit deinem Unbehagen zu begegnen und ihm Raum zu schaffen um sich auszudrücken.

In der Shiatsu Praxis geschieht es oft, dass wir beim Verlangen der Klienten vor ihrem Schmerz zu flüchten, mitspielen statt ihnen zu helfen, die Botschaft zu verstehen. Wenn wir so handeln, tun wir ihnen keinen Gefallen, weil wir den gespaltenen Zustand ihres Seins aufrechterhalten.

Wenn wir aber unseren Klienten helfen können sie Selbst zu sein, passiert etwas Magisches. Durch das Tolerieren und Akzeptieren von Unbehagen können wir uns in uns selbst entspannen und eine tiefe Veränderung kann stattfinden. Wenn wir uns allerdings auf das Heilen und Ändern fokussieren, spielen wir auf eine subtile Weise mit dem Impuls des Klienten, dem Unbehagen aus dem Weg zu gehen und das gesamte Muster der Kyo-Vermeidung bleibt bestehen.

Statt Shiatsu als System zu präsentieren mit dem man Erkrankungen heilt, könnten wir es als Methode für die Selbstentwicklung durch den Körper darstellen, um Menschen zu helfen, ihre inneren Ressourcen zu entwickeln und ihre Fähigkeit sich selbst anzunehmen, so wie sie sind. So könnte man Shiatsu statt als Medizin mehr als Meditation betrachten. Menschen würden zum Shiatsu aus den selben Gründen kommen wie zur Meditation: mehr um ihre innere Ressourcen zu entwickeln, als um ihre Probleme zu heilen. Shiatsu könnte etwas sein, was gesunde Menschen machen, um ihre Fähigkeiten zu stärken mit dem Leben umzugehen.

Diese Prinzipien kommen der Essenz des Buddhismus sehr nahe, weshalb ich diesen Artikel „Körper Buddhismus“ genannt habe. Aus Sicht der buddhistischen Philosophie, ist der Wunsch zur Veränderung, selbst um etwas zu verbessern, ein Aspekt des Leidens, weil die Trennung in dir selbst bestehen bleibt. Der Dualismus zwischen Gut und Böse und das Streben nach Perfektion verursacht eine Spannung des Unbehagens in der Gegenwart. Die Empfindung des Körpers befindet sich ganz natürlich in der Gegenwart und bietet eine sichere Möglichkeit die Realität wahrzunehmen und somit auch einen natürlichen Weg des tieferen Friedens zu finden. Das könnte so befruchtend sein, dass man sein Leben damit verbringen könnte, sich selbst zu tolerieren, so wie man ist.

### Die Haustür Berührung

Wie können wir in der Praxis Menschen helfen, sich selber so anzunehmen wie sie sind? Am wichtigsten ist unsere Einstel-

lung. Wenn wir uns selber als Experten sehen, die Menschen von ihren Beschwerden heilen, ist der Klient entmachtet und von unserer Fachkompetenz abhängig. Sowohl Praktikerin als auch Klientin sind in der Geschichte von Heilen und Verändern gefangen. Andererseits, wenn wir uns als erfahrene Assistenten betrachten und Fragen stellen, die die Selbstwahrnehmung der Klientin fördert und ihr durch unsere Berührung zu mehr Freiraum in ihrem Körper verhilft bzw. sie ihre Körperteile wahrnehmen lässt, die sich abgespalten haben, dann bringen wir ihr die Fähigkeit bei mehr Eins zu werden.

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.

Wenn ich jemanden vor seinem Leiden retten möchte, kommt das oft daher, dass ich mich selber unbehaglich fühle mit seinem Schmerz. Irgendwie versuche ich damit selber zu flüchten, indem ich ihr Leiden erleichtere. Indem ich lerne, mich selbst zu tolerieren und akzeptieren, verändert sich meine Berührung und die Klientin spürt nicht mehr meine Absicht, sie zu retten. So hört auch das Gefühl auf, sie sei ein Opfer das Hilfe sucht, und gibt ihr Raum sich selbst zu spüren. Eine meiner früheren Klientinnen lehrte mich das in einer Weise, die ich sehr nützlich finde. Tamara kam zu mir mit allerlei Problemen, sowohl körperlich als auch emotional. Bei jeder Sitzung gab es neue Themen zu bewältigen. Dauernd wollte sie meinen Rat und projizierte eine starke Bedürftigkeit. Eines ihrer Hauptthemen war ihr Versagen im Liebesleben – sie meinte, dass Männer sie als „zu viel“ empfanden und die Beziehungen waren sehr schnell beendet. Über einige Sitzungen arbeitete ich von einem Problem zum anderen, aber wir schienen nicht weiter zu kommen. Ich fühlte mich selbst angespannt und zusammengezogen – und auch ein wenig hilflos! Dann, während einer Sitzung mit ihr bemerkte ich, dass meine eigenen inneren Organe angespannt waren. Ich fühlte mich unbehaglich und überwältigt. Ich dachte, wenn meine Berührung dieses Gefühl übermitteln sollte, dann bestätige ich damit ihr Muster der Ablehnung, das sie bereits in ihren Beziehungen spürt.

Als ich also mit ihr weiter arbeitete, achtete ich darauf weicher zu werden und in meine Organe zu atmen, um meine Unbehaglichkeit zu tolerieren. Plötzlich, ohne dass einer von uns etwas sagte, begann sie zu weinen und sagte, etwas hätte sich verändert. Sie empfand es so, als wäre ich ihr zum ersten Mal begegnet und ab da veränderte sich die Behandlung. Sie begann ihre Gefühle einfach auszudrücken, nicht wie eine Beschwerde, sondern als eine Selbsterforschung. In diesem Prozess verschwanden mehrere körperliche Beschwerden.

Der KlientIn Raum zu geben um sich selbst zu finden, ist der Yin Aspekt in der Arbeit mit der Heimat Familie. Ich nenne es gerne die Haustür Berührung.

In der Ausführung der Berührung, können wir „an der Haustür anklopfen“, indem wir einfach in Kontakt kommen und warten bis die Energie des Klienten bereit ist, unserer Berührung zu begegnen. Wenn du beim ersten Kontakt zu schnell hinein gehst, wäre das so, als würdest du in das Haus von jemandem hereinplatzen. Wenn du dich zurückziehst von deiner Klientin, zieht sie sich auch von sich selbst zurück. Daher besteht die Grundlage dieser Berührungsart darin, die eigenen Spannungen wahrzunehmen, in diese hinein zu atmen und ihnen zu Raum geben sich auszudehnen. Eigentlich haben wir diesen Zugang im ersten Shiatsu Ausbildungsjahr gelernt, aber für mich dauert es ein Leben lang dies bewusst wahrzunehmen!



Im Fall von Beziehungen wird diese Art des Kontaktes am klarsten, auf welche Weise du Fragen stellst. Wenn du zum Beispiel nach Informationen suchst, um eine Diagnose zu stellen, dann stöberst du in ihrem Haus herum, anstatt zu warten bis sie dich herumführt.

Wenn du eine Klientin einlädst sich in der Gegenwart wahrzunehmen und ihr einen offenen Raum bietest um sich auszudrücken, dann kommt sie ganz natürlich mit ihren körperlichen Empfindungen in Kontakt und die Körperarbeit kann ebenfalls natürlich folgen. Nun könnt ihr beide zusammenarbeiten für eine gemeinsame Erforschung.

Die Haustür Berührung entwickelt das Tai Yin, weil sie jemandem hilft, sich in die Gegenwart auszudehnen und sich so wahrzunehmen wie man ist, anstatt sich damit zu beschäftigen, wie man sein möchte. Ich glaube, das macht die Shiatsu Berührung einzigartig und besonders.

### Yang Ming Berührung

Unsere gegenwärtige Kultur ist jedoch so zielorientiert, dass viele Menschen zur Körperarbeit gehen, um Probleme zu lösen. Mit dieser Einstellung können sie sich nur schwer der Kraft der Haustürberührung öffnen. Sie finden, dass der Practitioner nicht genug tut! Die Energie des Yang Mings ist ein guter Unterrichtsraum, um den Wert der aktiven Wahrnehmung darzulegen.

Zu Beginn einer Shiatsu Behandlungsreihe, schlage ich oft eine Übung vor, in der die Klientin mir sagt, wo sie gern berührt werden will. Wenn ich sie dann an der angegebenen Stelle berühre, ermutige ich sie, mir Feedback zu geben, wie z.B. „nicht so fest“, „ein bisschen mehr nach links“. Das aktiviert ihre Fähigkeit, ihre Bedürfnisse zu erkennen (Magen) und wegzustoßen, was nicht hilfreich ist (Dickdarm). Ich finde diese Art von interaktiver Arbeit sehr wirksam, denn sie zeigt den Menschen, dass sie sehr wohl wissen, was sie benötigen ohne die Hilfe eines Experten. Danach sind sie fähiger ihre Türe zu öffnen und mich einzuladen, um die tieferen Aspekte ihres Zustands zu erforschen.

### Schlussfolgerung

In diesem Artikel wird vorgeschlagen Shiatsu eher als eine Form der Selbstentwicklung darzustellen als einen medizinischen Vorgang. Wenn wir aufhören, Beschwerden zu behandeln und dafür beginnen den Menschen zu helfen ihren Körper wahrzunehmen und sich selbst zu tolerieren, so wie sie sind, dann geben wir ihnen eine enorme Ressource für ihr Leben.

In diesem Prozess kommt es oft zur Selbstheilung: Zum Einen, weil wahrzunehmen heißt, dass man natürlicherweise auch mehr

auf sich achtet, aber vor allem, weil viele Symptome die äußeren Zeichen einer inneren Spaltung darstellen. Ein Zustand ist manchmal einfach ein Teil von dem, was du bist. Zum Beispiel: das Alter kann viel Probleme hervorbringen, die vielleicht nicht besser werden. Wenn du schon gelernt hast, das Streben nach einem idealen Zustand loszulassen, Unbehagen zu tolerieren und seine Botschaft zu hören, dann wird das Altern und andere chronische Zustände leichter zu ertragen sein.

Viele Shiatsu Techniken sind sehr hilfreich für oberflächliche, akute Probleme ohne in die spirituelle Arbeit einzutauchen, die in diesem Artikel beschrieben ist. Ich möchte diese Erfolge nicht schmälern, aber wir neigen dazu in der Öffentlichkeit nur diese Resultate zu betonen und es gibt genug andere Therapien, die genau so wirksam sind. Ich denke, Shiatsu zeigt seine Einzigartigkeit dort, wo Menschen tiefverwurzelte Probleme haben. Chronische Themen sind vielleicht nicht „heilbar“, aber wenn wir den Wurzeln folgen, dann führen sie uns an Orte, wo wir uns abgespalten haben und bieten uns eine Möglichkeit zu lernen, wie man Ganz sein kann.

Abschließend möchte ich meine Mutter ehren, die mir gezeigt hat, dass diese Philosophie nicht nur leere Worte sind, sondern ein praktisches Werkzeug. Sie hat ein schwieriges Leben gehabt und verbrachte viel Zeit damit die Dinge mit Leidenschaft und Energie ändern zu wollen. Aber ich hatte nie das Gefühl sie sei glücklich, bis sie vor einigen Jahren einen Schlaganfall erlitt. Sie nahm die Gelegenheit dieser starken Behinderung, um das Streben nach Glück loszulassen und einfach ihren Zustand zu ertragen. Als Resultat hat sie sich entspannt und ist aufgeblüht. Sie strahlt und ist mit sich selbst zufrieden, trotz chronischer Schmerzen. Sie hat nicht nur ihr Glück gefunden, sondern ist auch eine Quelle der Weisheit und spiritueller Unterstützung für Menschen in ihrer Umgebung.

Wenn wir diese einzigartige, stille und bewusste Berührung des Shiatsu verwenden könnten, um den Zustand zu finden, den sie entdeckt hat, dann glaube ich, dass wir eine viel wertvollere Ressource der Menschheit anbieten würden, als schon wieder eine neue Möglichkeit vor dem Schmerz zu flüchten.

Übersetzung aus dem Englischen: Mag. Marina Morton

Bill Palmer ist einer der Gründer der Shiatsu SocietyUK, Gründer und Herausgeber des Journals for Shiatsu and Oriental Body Therapie. Er studierte Psychologie und Bewegungsentwicklungstherapie und entwickelte daraus einen Stil, den er Bewegungsshatsu nennt. bp@seed.org