

von Birgit Platzer

Shiatsu-Achtsamkeit-Coaching

Ein Erfahrungsbericht über das Ankommen im eigenen Shiatsu-Stil

Die drei Worte Shiatsu – Achtsamkeit – Coaching beschreiben einerseits meinen Shiatsu-Stil und beinhalten andererseits meine Ausbildungen.

Die Frage, von der ich ausgegangen bin war: Ist Shiatsu gleich Shiatsu? Wir alle haben wohl schon die Erfahrung gemacht, dass dem nicht so ist. Wir sind so verschieden und das ist auch gut so. Wie können wir uns – gerade auch im Shiatsu – selbst leben mit unserer Einzigartigkeit und unseren individuellen Talenten? Wie können wir genau das, was uns ausmacht, zum Wohle der KlientInnen einsetzen? Mich haben in meiner Praxis und der Reflexion darüber viele Fragen beschäftigt, und tun es immer wieder.

Wieso kann ich mich in Behandlungen, die ich bekomme, fallen lassen und manche fühlen sich beengend oder hart an?

Was brauche ich, um mich fallen lassen zu können? Was hat Achtsamkeit und Coaching mit Shiatsu zu tun? Bedingt sich das eine durch das andere?

Wie verändert sich Shiatsu, wenn ich achtsam bin? Was geschieht, wenn ich eine lösungs- und ressourcenorientiert Haltung meinem Gegenüber habe?

Wie hängen meine Haltung, Ausrichtung oder Präsenz mit der Qualität von Shiatsu zusammen? Und verändert sich dadurch die Möglichkeit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte? Ist es nicht egal, was ich bin und denke während ich eine Behandlung gebe?



Diese Fragen und viele, viele weitere haben mich durch das Feedback in meiner Praxis aber auch in Fortbildungen bzw. Shiatsu Behandlungen, die ich selbst bekommen habe, zu beschäftigen begonnen.

Dadurch habe ich erkannt, dass mein Shiastustil anscheinend ein wenig anders ist. Ich habe mir Gedanken gemacht, was vielleicht das Besondere ausmacht und wie ich es – auch für andere inspirierend – beschreiben könnte.

Dieser Erfahrungsbericht entspringt dem Feedback und meiner eigenen, steten Entwicklung der letzten 25 Jahre. Vielleicht finden sich KollegInnen wieder oder werden auch ein wenig inspiriert oder bestärkt, ihren eigenen Stil und Weg zu gehen?

Die psychosoziale Säule

Ursprünglich komme ich aus der „psychosozialen Ecke“. Ich habe die Ausbildung als Sozialarbeiterin gemacht und war in der Arbeit mit Sucht- und psychisch Kranken tätig. Dort war ich auch Trainerin und in der Übergangszeit zu meinem nächsten Job in der aufsuchenden Jugendarbeit, habe ich eine systemische Coaching Ausbildung absolviert. Ich komme also aus dem kopflastigen, analytischen und zugleich akzeptierenden und ressourcenorientierten Bereich. Annehmen, was und wie der andere ist, waren schon von Anfang an ein wichtiger Aspekt in meiner Haltung gegenüber Menschen. Auch der Grundstein für meine Auseinandersetzung mit einer professionellen Haltung in meiner Arbeit und die Bereicherung eines fachlichen, multiprofessionellen Austausches mit KollegInnen wurde dort gelegt.

Die rein mentale Auseinandersetzung war aber von Anfang an irgendwie anstrengend für mich. Ich war auf der Suche nach etwas, das mich in meiner Arbeit wirklich glücklich und im Fluss sein lassen würde.

Die Körperarbeit Säule

Durch Zufall bin ich 2000 auf Shiatsu gestoßen und habe mich zu den Kursen angemeldet, ohne groß zu wissen, was das genau ist. Ich war auf der Suche nach einer „Art Massage“. Ich fand die klassische Massage nicht wirklich ansprechend. Diese habe ich zwar absolviert, aber ich fand die Arbeit am nackten Körper bzw. den manipulativ strukturellen Zugang nicht wirklich meines.

Bei Shiatsu hatte mein Herz zu singen begonnen und ich bin diesem Ruf gefolgt. Ich war von Anfang an begeistert, was sich durch die Behandlungen gezeigt, gelöst und getan hatte.

Gegen Ende der Ausbildung war ich dann fasziniert, dass ich Energien – bewusst – spüren konnte und ich fühlte mich fürs Erste angekommen. Ich durfte einerseits die „Bestätigung“ erfahren, dass wir mehr sind als Körper und Geist und andererseits, dass meine Intuition mir doch den richtigen Weg anzeigt, an der ich auch noch Jahre später immer wieder gezweifelt habe.

Die große Wende – die spirituelle, feinstoffliche Säule

Eine Krise namens Burnout stürzte mich in einen Monate langen Krankenstand. Es ging absolut nichts mehr.

Am Weg der Stärkung landete ich – wieder durch Zufall – bei einer neo-schamanischen Energiereise in





der Gruppe. Und der Rest ist Geschichte, wie man so schön sagt.

Ich machte im Eiltempo alle Kurse, assistierte Jahre lang vor Ort in den Meditations- und Ausbildungs-Kursen und war wieder ein großes Stück mehr angekommen. Während der Kurse entdeckte ich meine stark ausgeprägten „seherischen Fähigkeiten“. Es war ein Befreiungsschlag zu erkennen, dass ich ein hell-sichtiges bzw. hochsensitives Talent habe. Ich habe zwar dieses außergewöhnliche Talent und bin gleichzeitig auch „ganz normal“. Hochsensitive und hell-sichtige Menschen werden dem wohl voll und ganz zustimmen. Seither habe ich mich intensiv mit Meditation, Achtsamkeit, Präsenz Arbeit, Wahrnehmung was ist, Spiegel sein, Aufstellungsarbeit, systemischer Arbeit, etc. auseinandergesetzt und viele Retreats gemacht. Das alles brachte und bringt mir viel Klarheit und Leichtigkeit, Freude und Begeisterung für und in meiner Arbeit. Ich war angekommen und habe gefunden, was ich gesucht hatte.

Ich eröffne meine Praxis

Im Jänner 2010 war es so weit und ich wusste, ich mag Shiatsu nicht weiter neben einem Angestelltenverhältnis machen (was ich seit 2005 getan habe), sondern ich möchte meine eigene Praxis haben und nur mehr mit Shiatsu, Vesseling, Aufstellungen, Retreats, Visionsarbeit und Coaching arbeiten.

Während meiner „Vesseling Phase“ (Meditation, Beratung, neo-schamanische Elemente) ließ ich Shiatsu einige Zeit ziemlich links liegen. Ich war fasziniert von der Welt der Energien bzw. die Klarheit durch Meditation und meine kindliche Neugier war geweckt.

Irgendwann habe ich dann wieder eine Shiatsu Behandlung bekommen und war begeistert. Mir wurde bewusst, WIE GENIAL diese Arbeit ist! Ich begann wieder mehr Shiatsu Behandlungen zu geben. In diesen ergab es sich, dass ich die feinstofflich-spirituelle Vesseling Arbeit vom energetisch-körperlichen Shiatsu nicht mehr strikt voneinander trennte, sondern ich verband die beiden Techniken ein wenig miteinander. Das passierte zuerst nicht bewusst, erst hinterher ist mir das aufgefallen. Und durch diesen Stil begann ich in den Sitzungen regelrecht zu fließen.

Daraus hat sich ergeben, dass ich die letzten Jahre ausschließlich mit Resonanz arbeite und mich von meiner Intuition (meiner Hände) leiten lasse, auf die ich mittlerweile zu 150 Prozent vertraue.

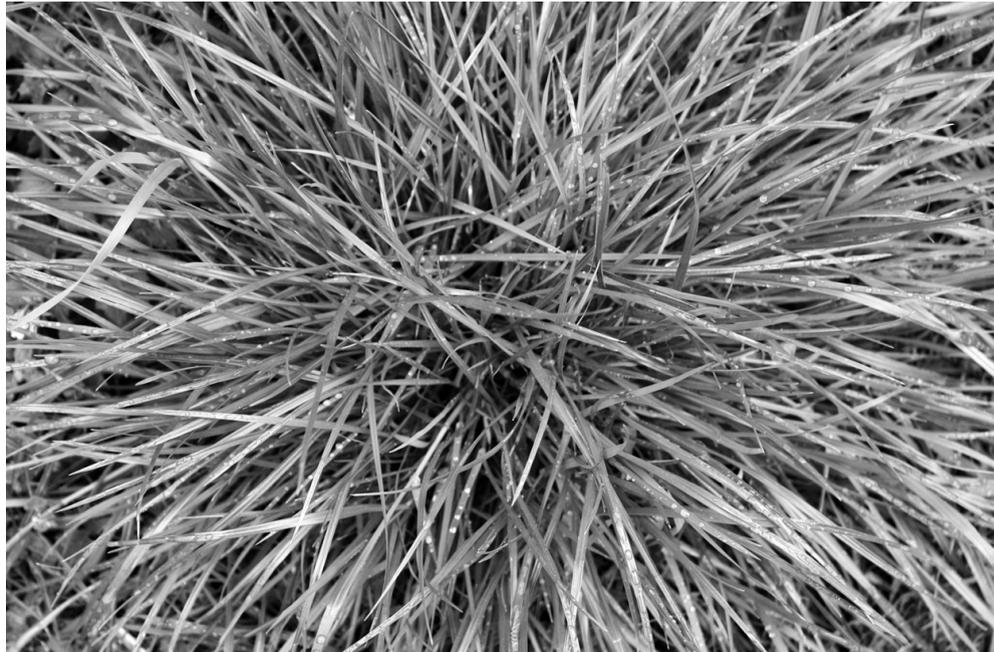
Das war der Beginn meiner Forschung und meiner Entwicklung zu meinem individuellen Stil im Shiatsu. Das Endergebnis wurde „mein Shiatsu“, das sich wohl immer weiter entwickeln wird.

Wie sieht eine Shiatsustunde jetzt bei mir aus? Was ist konkret „das Außergewöhnliche“ an meinem Shiatsu?

Die Begrüßung.

Für mich beginnt die Sitzung eigentlich schon mit dem ersten Kontakt am Telefon oder via Mail. Hier zeigt sich uns schon, in welcher Energie jemand lebt.

Die persönliche Begrüßung ist für mich auch immer sehr spannend, weil sie oftmals Aufschluss über die Dynamik gibt, die unsere KlientInnen mit dem Außen haben. Hier hat mir Achtsamkeit und Bewusstseins-Training sehr geholfen. Wir sind Spiegel, (Gegen)



Übertragungs- und Projektionsfläche. Wollen wir uns dafür zur Verfügung stellen? Wie bewusst gehen wir damit um? Wie und wann sprechen wir Dinge an und wann reagieren wir einfach nur oder geben Impulse? Und wann interagieren wir „bloß“ auf einer non-verbalen Ebene in der Shiatsu-Arbeit? Für mich sind diese paar Minuten des Ankommens in meiner Praxis sehr „aufschlussreich“ und höchst interessant.

Es gibt ein Vorgespräch.

Das machen wir wahrscheinlich alle. Mein Fokus ist hier, dass ich meine PraxisbesucherInnen ersuche mit einem konkreten Anliegen zu kommen. Diesen Arbeitsauftrag habe ich intuitiv aus der Coaching und der Vesseling Arbeit übernommen und merke, dass das dem Prozess dienlich ist. „Erstaunlicher Weise“ finden mich auch nur Menschen, die etwas positiv verändern wollen in ihrem Leben und sich auf einen mal mehr, mal weniger intensiven Prozess einlassen wollen. Ich begleite selbstverständlich absichtslos. Meine Ausrichtung ist aber dennoch Prozess orientiert und zielt auf Empowerment (Hilfe zur Selbsthilfe und wieder in die eigene Handlungskompetenz zu kommen). Meine Erfahrung ist, dass die eigene Ausrichtung wesentlich ist für unsere Praxis und unser Leben. Das Kleine ist Spiegel des großen Ganzen und umgekehrt.

Der erste Kontakt am Körper

Ich gehe in die Stille und dann in den ersten Kontakt mit dem Hara. Dabei zeigt sich mir schon das Thema darunter. Die KlientIn spricht vielleicht noch ein wenig und ich versuche auf allen Ebenen zu begreifen. Ich mache ggf. „Angebote“ oder stelle Fragen. Gerade

Menschen, die sich mit der Selbstwahrnehmung schwer tun, kann das – für den Prozess – dienlich sein. Daraus kann sich auch ein weiterer oder anderer Arbeitsauftrag für die Stunde ergeben.

Dann beginne ich die Shiatsu Arbeit an den Meridianen. Ich arbeite auch gern mit den außergewöhnlichen Gefäßen. Mein Shiatsu ist eher Yin-lastig, außer natürlich mein Gegenüber braucht es yangig. Meine Erfahrung ist, dass weniger oft mehr ist und „nur“ da zu sein schon oftmals reicht, um etwas in Energiefluss zu bringen. Wieschon erwähnt, arbeite ich nur mehr mit Resonanz. Ich lasse mich voll und ganz vom (Energie)Körper des Gegenübers leiten. Achtsamkeit und Präsenz im Sinne von Leerheit ist mir dabei mein hilfreichster Begleiter. In diesem Zustand bin ich ganz offen für das, was sich zeigt auf allen Ebenen. Das einzige was ich tue, ist absichtslos zu beobachten, was ist und es in Bezug zur KlientIn zu setzen und intuitiv zu reagieren. Ich gehe einen non-verbalen Dialog ein. Ich höre zu und antworte, höre wieder zu und antworte, usw. (Für alle, die schon länger Achtsamkeit praktizieren, ist das wahrscheinlich nichts Neues).

Das klingt einfach, ist es auch.

Aber es erforderte viel Übung.

Mich unterstützte vor allem, (damit) spielerisch zu experimentieren und Spaß im Shiatsu zu haben. Auch die ständige Präsenz und Leere zu halten war ein wenig Übung. Anfangs war ich nach einer Stunde schon völlig müde. Mittlerweile schaffe ich einen ganzen Tag ohne Schwierigkeiten. Ich spreche hier von einem Zeitraum der täglichen (Meditations)Praxis über Jahre. Für mich hat es sich aber „gelohnt“. Durch Meditation war und bin ich einfach nur. Meines Erachtens ist Acht-

samkeitspraxis einer der wichtigsten Aspekte für ein absichtsloses, präsent, wertfreies oder „leeres“ Shiatsu. Im Shiatsu Journal No 95/2018 gab es spannende Berichte dazu, so dass ich nicht weiter darauf eingehe an dieser Stelle.

Während der Shiatsu-Behandlung bin ich also achtsam, aufmerksam, wertfrei beobachtend, einfach da und will nichts, außer mein Bestes zu geben und einen Raum zu öffnen, in dem sich etwas verändern darf.

Durch meine seherischen Fähigkeiten nehme ich die Dinge hinter den Beschwerden wahr – was ja einige von uns machen – und kann sie aber durch die Vesseling Arbeit auch gleichzeitig transformieren. Das spreche ich im Vorfeld auch ab, ob das okay ist und gewünscht wird.

Als es das erste Mal geschehen ist, erkannte ich, was für eine Ressource ich bis dahin meinen PraxisbesucherInnen vorenthalten hatte durch die strikte Trennung von Shiatsu und Vesseling.

Das war dann der Zeitpunkt an dem ich mich bzw. mir „(zu)traute“ damit zu experimentieren und es einfach immer weiter fließen zu lassen und zu erkennen, dass das schon sehr speziell war in meiner Arbeit und es den KlientInnen besser ging, was ja meine Ausrichtung ist. (Danke für das Feedback an meine KollegInnen und KlientInnen, ohne die mir das gar nicht aufgefallen wäre, weil es für mich ja „normal“ war.)

Nach 50 Minuten ist die Stunde zu Ende. Ich lasse ein wenig Zeit um nach zu ruhen.

Das Nachgespräch

Ich gebe Raum auszusprechen, was wahrgenommen wurde. Manchmal wird auf beiden Seiten wenig gesagt, manchmal viel. Die Möglichkeit zu bekommen, die „richtigen“ Worte für die eigenen Befindlichkeiten zu finden, erleben unsere KlientInnen oftmals als sehr unterstützend.

Im zweiten Schritt frage ich, ob ich Feedback geben soll und sage gegebenenfalls, was ich alles wahrgenommen habe. Damit können die KlientInnen meist viel anfangen und sie erkennen sich darin immer wieder. Im Nachgespräch kommen sowohl mein Coaching Background als auch Achtsamkeit zum Einsatz. Es ist sehr ressourcen- und lösungsorientiert ausgerichtet. Diese Verknüpfung von Coaching und Vesseling hat sich wieder „einfach entwickelt“. Spezielle Fragetechniken, das Arbeiten mit Bildern oder Sätzen und einfache Achtsamkeitsübungen sind hier meine größten „Krücken“.

Das heißt, ich werfe nicht nur Brocken meiner Wahrnehmung hin, sondern es wird noch zusammen konkret geschaut, was können die KlientInnen damit anfangen. Ge-

gebenfalls geht es auch um eine „gesunde Lösung“. Das ist, wie schon gesagt, oftmals ein Prozess, bei dem ich sehr gern begleite. Meine Erfahrung ist, dass die PraxisbesucherInnen immer sehr dankbar sind für die – mehr oder weniger bewussten – Informationen. Den Raum zu bekommen, gesehen zu werden, zu reflektieren und diese Anteile anzunehmen, ist erfahrungsgemäß ein wesentlicher Teil für den „Erfolg“ in meiner bzw. unserer Shiatsu Arbeit.

Manchmal gehen Veränderungen sehr schnell, manchmal über Jahre. „JedeR auf seinem Bahnhof“ und „das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“ sind für mich zwei wunderbare Lebensweisheiten, die ich versuche in meiner Praxis zu leben.

Im Laufe meiner Selbstständigkeit und im Zuge meines Homepage Relaunches entstand dann die Schreibweise GLÜCKL.ich. Das ist für mich meine Vision in meiner Arbeit. Menschen darin zu unterstützen, sich selbst – also das .ich – und Glück zu leben. Das heißt für mich im besten Fall, gesund auf allen Ebenen zu sein, in der eigenen Macht und handlungsfähig zu sein, das Leben mit Freude, Kraft, Leichtigkeit und Klarheit leben zu können oder wie es mein Lieblingszitat sagt: „Anspannung ist, wer du glaubst sein zu müssen. Entspannung ist, wer du bist.“

Birgit Platzer – GLÜCKL.ich Praxis 1040 Wien
www.energiefluss.net
Dipl. Shiatsu praktikerin/-Trainerin
Vesseling Praktikerin (Achtsamkeit, Meditation, Beratung)
Systemischer Coach | Sozialarbeiterin | Trainerin
Aufstellungsarbeit | Retreats | Visionsarbeit
Kurs am E.S.I. Wien: Gesprächsführung im Shiatsu
Ich freue mich ggf. immer über konstruktives Feedback und fachlichen Austausch.