

von Michaela Preiser

Mein Weg zu Shiatsu und Achtsamkeit

Auszug aus der Abschlussarbeit

Vor 14 Jahren wurde von unserer Volkshochschule ein Schnupperkurs Shiatsu angeboten. Das hörte sich für mich sehr spannend an, also motivierte ich meine Freundin und meine Schwägerin den Kurs zu besuchen. Alleine traute ich mich nicht. Shiatsu hatte es mir sofort angetan. Die Berührung fühlte sich sehr schön an.

Nach 8 Jahren begegnete mir Shiatsu wieder und zwar in der Schule von meinem Sohn Felix. Eine Lehrerin von Felix stellte Shiatsu mit ihren Lehrerinnen von der Shiatsu Schule vor. Sie wollte Felix gerne über eine bestimmte Zeit behandeln, um zu schauen was Shiatsu für Auswirkungen hat, für sein Verhalten und seinen Körper. Felix hat eine Behinderung ohne Diagnose, er kann nicht sprechen und zeigt uns nicht viel von sich. Er kann auch nur schwer sitzen bleiben und sich nur für kurze Zeit konzentrieren.

Die Gedanken an Shiatsu ließen mich nicht mehr los. Vielleicht wäre es ja eine Hilfe für mein Kind?!

Die Schule bot Wochenenden zum Schnuppern an. Ich meldete mich an und zwar ganz alleine. Und das fühlte sich schon richtig gut an. Alleine, ohne jemanden, hinter dem ich mich verstecken konnte. Es folgte noch ein zweites Wochenende und dann meldete ich mich zur Ausbildung an. Es kam der erste Tag und die große Vorstellungsrunde begann.

Mir wurde es immer mulmiger und als ich dran war, wurde es mir richtig schlecht und mein Gesicht wurde glühend heiß. Am liebsten wäre ich aufgestanden und raus gelaufen. Aber ich bin sitzen geblieben und habe es auch geschafft ein paar Worte über mich zu erzählen und danach fühlte ich mich schon viel besser.

Wenn mir damals jemand erzählt hätte, was mit mir in den 5 Jahren passiert, hätte ich ihn ausgelacht ... damit habe ich nicht gerechnet.

Respekt – Begegnung ohne Wertung

Wenn ich einem Menschen begegne, dann schaue ich: Wie sieht er aus? Welche Kleidung trägt er? Hat er Körperschmuck? Schon der erste Eindruck veranlasst mich über einen Menschen zu urteilen, ihn zu bewerten. Sieht die Person ordentlich und sauber aus, ist das schon mal von Vorteil. Wirkt sie aber schon chaotisch,

schmuddelig mit fettigen Haaren und ist womöglich tätowiert oder gepierct, reagiere ich schon erst mal mit Ablehnung, zumindest mit Vorsicht. Wer weiß, was das für „Einer“ oder „Eine“ ist.

Wenn ich mit einem Menschen spreche, höre ich was er mir erzählt: seine Meinungen, seine Interessen, seine Gefühle ... Stimmt das, was die Person mir erzählt, mit meinen Ansichten und Werten nicht überein, z.B. rassistische Äußerungen, distanzieren mich normalerweise und habe ich in der Regel schon ein gewisse Abneigung gegen diese Person.

Wenn ich einen Menschen behandle, berühre, dann erzählt mir sein Körper: komm bleib hier – zieht mich magisch an, fast wie ein Sog – lass mich, geht auf Abwehr – reagiert mit Schmerz oder Steifheit – löst in mir oder beim Klient Gefühle aus.

Warum reagiert der Körper so? Was gibt es für Probleme? Ich hinterfrage und suche Gründe. Durch Shiatsu habe ich gelernt, dass ich all das was ich von und über einen Menschen erfahre, nur wahrnehme ohne ihn oder die Information zu bewerten. Es steht niemandem zu, andere Menschen zu bewerten oder über sie zu urteilen. Mir wurde durch Shiatsu klar, mit welcher Einstellung ich durchs Leben gehen möchte: Ich respektiere jeden Menschen, so wie er ist, denn jeder Mensch hat seine Gründe, warum er so ist, wie er ist!

Der Mensch wird geprägt durch seine Erfahrungen, die er im Laufe seines Lebens gemacht hat. Er kann nur das weitergeben was er gelernt hat und was ihm von Kindesbeinen an mitgegeben worden ist. Das bedeutet aber nicht, dass ich das gutheiße, wenn diese Person sich oder anderen mit seinem Denken und Handeln schadet.

Es geht um etwas Grundsätzliches. Jeder Mensch ist ein Individuum, hat eigene Vorstellungen und Ideen und diese brauchen mit meinen nicht übereinzustimmen, denn jeder Mensch hat das Recht sein Leben zu leben, so wie er es entscheidet.

Dieser Satz: „Ich respektiere jeden Menschen“, hat mich geprägt.

Ich arbeite immer noch in meinem Beruf als Bankkauffrau und bin im Service tätig, somit stehe ich im ständigen Kundenkontakt. Immer wieder gibt es Kunden, mit denen ich so meine Schwierigkeiten habe. Meistens sind es Menschen, die eine gewisse Arroganz an den Tag legen, da regt sich in mir eine innere



Abwehr und ich hatte da einen ganz Besonderen. Den fand ich außerordentlich arrogant und schleimig. Mir fiel es immer sehr schwer diesen Kunden zu bedienen. Dementsprechend war die Stimmung zwischen uns, zwar immer höflich, aber sehr reserviert und mit einer gewissen Spannung. Und irgendwann kam der Punkt, da wurde mir klar, dass ich was ändern muss. Auch dieser Mensch hat ein Recht wertungslos behandelt zu werden. Ich sprach innerlich zu mir: „Ich respektiere“! Dann lächelte ich, es kam automatisch, und ging auf ihn zu. Und siehe da, es hat sich etwas verändert. Die Spannung war weg und damit war für mich ganz klar: Jeder Mensch spürt, wenn auch unbewusst, ob er von seinem Gegenüber respektiert wird. Diese Einstellung habe ich schon fast verinnerlicht, nur manchmal brauche ich noch meinen Satz als Stütze. Meine eigene Lebensqualität hat sich deutlich verbessert. Ich bin viel gelassener und rege mich über andere Menschen viel weniger auf. In einer Shiatsu-Behandlung lebe ich diese Einstellung ohne Einschränkung. Denn ohne Respekt wäre eine Behandlung nicht authentisch. Ohne Respekt wäre es kein Shiatsu. So eine Behandlung kann und will ich nicht geben.

Mit Shiatsu zum Selbstwertgefühl und zum Vertrauen zu meiner Intuition

Wenn ich eine Behandlung erhalte, fühle ich mich wahrgenommen und angenommen. Die BehandlerIn sieht mich und geht mit mir in Kontakt. In dieser Zeit habe ich ihre volle Aufmerksamkeit. Im Shiatsu wird mir vermittelt: Ich darf sein, wie ich bin. Ich bin richtig, wie ich bin. Ich fühle mich angenommen, wie ich bin. Diese 3 Sätze werden im Shiatsu gelebt. Dies gilt auch für unsere Schule und besonders in unserer Gruppe. Diese Gemeinschaft hat mir eine Geborgenheit und Sicherheit gegeben, wie ich sie in meinem Leben noch nie gespürt habe.

Positive Eigenschaften (Potentiale) wurden mir aufgezeigt. Etwas Positives über mich zu hören, fiel mir sehr schwer, ich konnte es gar nicht glauben. Mir kam immer nur der Gedanke, meine LehrerInnen und MitschülerInnen wollen mich nur motivieren und nett sein. Mit kritischen Anmerkungen konnte ich besser umgehen, sie bestätigten meine negative Haltung mir gegenüber: Ich hab es ja gleich gewusst, das kann ich ja sowieso nicht. Es gab eine besonders schwere Übung für mich: Ich stehe vor meiner Gruppe mit 20 Personen und jeder sagt mir etwas Nettes, Schönes und Positives über mich: Wie ich bin! Was ich kann! Selbst kann ich das alles gar nicht so sehen. Etwas ganz „Kleines in mir“ sagt: „Wow!“ Doch eigentlich halte ich soviel kaum aus. Es tut fast weh. Am liebsten würde ich in ein Loch versinken oder einfach davon laufen. Und dann kam noch die Krönung, ich musste auch noch etwas Gutes über mich selbst sagen. Dafür brauchte ich eine Weile. Erst nachdem ein Potential von mir, über mich, über meine Lippen kam, durfte ich „die Bühne“ verlassen. Ich habe es ausgehalten und war mächtig stolz auf mich. Diese Auseinandersetzung mit diesem Gefühl – Positives annehmen –, das machte etwas mit mir. Jahrelang wurde mir vermittelt „Eigenlob stinkt“ und jetzt heißt es „Eigenlob duftet“. Nur wer sich selbst als liebenswert bezeichnet, wer seine Potentiale kennt und benennt, kann sich selber wert schätzen. Heute freue ich mich über ein Lob oder ein Kompliment und gehe davon aus, dass derjenige es ehrlich meint, Und was noch viel wichtiger ist: Ich kann mir selbst positives Feedback geben. Kritik nehme ich an und überprüfe sie und gegebenenfalls ändere ich etwas. Kritik hat für mich nicht mehr den Aspekt des Versagens. Was für ein gutes Gefühl! Ich bin etwas wert! Durch dieses Selbstwertgefühl kommt auch das Selbstvertrauen, Vertrauen in das, was ich tue. Dieses Vertrauen ist für mein Shiatsu außerordentlich wichtig. Vertrauen brauche ich für meine Intuition. Intuition ist etwas, das ich nicht wirklich erklären kann. Es ist nichts, was ich aus Büchern lernen



kann. Was ist Intuition? Ist es ein Gefühl? Ist es eine Ahnung? Ist es ein Gedanke, der plötzlich da ist? In einer Shiatsu-Behandlung lege ich meine Hände auf eine Stelle am Körper und meine Hände bewegen sich in eine bestimmte Richtung, zu einer anderen Stelle und ich kann nicht sagen, warum. Eine Erklärung habe ich nicht dafür und nenne es einfach aus dem Bauch heraus tun. Ich nehme meine Intuition wahr und vertraue meiner Intuition und folge ihr.

Der Weg zu meiner Achtsamkeit

Shiatsu bedeutet für mich Achtsamkeit. Achtsamkeit! Was ist Achtsamkeit, was bedeutet achtsam sein? Achtsamkeit bedeutet aufmerksam sein. Volle Aufmerksamkeit heißt: Ich bin mit meinem Ganzen (Körper, Geist und Seele) bei dem was ich in diesem Augenblick tue, egal was ich tue. Achtsamkeit bedeutet Grenzen zu spüren, zu fühlen und diese zu respektieren. Ich begegne Menschen mit Achtsamkeit und somit verletze ich niemanden. Achtsamkeit mit sich und anderen. Früher hätte ich gesagt: Achtsamkeit mit anderen O.K., aber Achtsamkeit mit mir? An meiner Shiatsu-Schule wurde mir ziemlich schnell klargemacht, dass ich beim Shiatsu erstmal auf mich achten muss. Zuerst muss es mir als Behandelnde gut gehen und dann kommt die liegende Person. Wenn es mir nicht gut geht, egal ob das auf körperlicher, geistiger oder emotionaler Ebene ist, wirkt sich das auf die Behandlung aus und mein Klient bekommt nicht das von mir, was ich ihm eigentlich geben könnte.

Eine Behandlung fängt damit an, mich in eine Entspannung zu bringen, meinen Kopf frei zu machen. Alles was mich belastet, muss ich loslassen. Eine entspannte Körperhaltung ist genauso wichtig. Wenn mich eine Haltung zu sehr anstrengt, es kneift und zieht, dann muss ich meine Position verändern. Schon die kleinste Spannung beeinträchtigt meine Wahrnehmung und stört den Fluss der Energie. Es ist ein sehr großer Unterschied in der Berührung, wie ich Druck ausübe. Drücke ich mit Kraft, so habe

ich Spannung in meinem Körper und kann nicht spüren wie stark ich überhaupt „drücken“ darf. Bin ich entspannt und lehne mich mit Achtsamkeit an, weiß ich genau wie weit ich gehen darf.

Durch meine Achtsamkeit kann ich wahrnehmen was ist und schenke der liegenden Person meine volle Aufmerksamkeit. Ich kann mich in diesen Menschen einfühlen und erhalte durch seinen Körper Informationen, das können Bilder, einzelne Worte oder Gefühle sein. Es kann auch sein, dass ich nur die Info bekomme „Bleib noch hier, an dieser Stelle“, oder es zeigt mir ein „Stopp“ ohne zu wissen warum. Die Person setzt mir Grenzen und ich kann sie spüren und somit respektieren. Ich überschreite keine Grenzen. Wenn ich in einer Behandlung einen Arm oder ein Bein ohne Achtsamkeit rotiere oder dehne, gehe ich schnell zu weit, dann tue ich der liegenden Person weh und genauso, wenn ich einfach nur drücke, statt mit Achtsamkeit einzusinken. Durch diese körperliche Erfahrung konnte ich das Wort Achtsamkeit erspüren und erfahren und somit die Achtsamkeit besser leben und in meinen Alltag mitnehmen. Und wenn ich mir selbst mit Achtsamkeit begegne, schenke ich meinen Gefühlen und meinem Körper Achtung. Ich erkenne meine Grenzen, nehme sie wahr und beachte sie, nehme sie an oder wenn ich es will und wenn es gut für mich ist, öffne ich sie und überschreite sie.

Dieses Wort Achtsamkeit hatte mich von Anfang an in meiner Ausbildung im Bann und es war mir nicht klar warum. In unserer „alten Schule“ gab es Tierbilder, Tiere in bestimmten Positionen, die uns zeigten was Shiatsu ist. Giraffen, die sich verbogen um zu trinken, für Beweglichkeit; ein Tiger, der sehr vorsichtig mit seinen großen Tatzen durchs Wasser schleicht, für sanftes Tigern; ein gähnender Löwe, für Entspannung und viele mehr. Ich habe diese Idee aufgegriffen und für mein Shiatsu-Zimmer zu Hause eigene Tierbilder gesucht. Doch in diesen 5 Jahren habe ich kein Bild gefunden, das für mich Achtsamkeit ausdrückt. Kein Bild war dafür perfekt genug. Irgendetwas fehlte immer. Heute



weiß ich Dank meiner Abschlussarbeit, Dank meiner intensiven Auseinandersetzung mit dem, was Shiatsu ist, warum Achtsamkeit so bedeutend für mich war, für mich ist und für mich bleiben wird. Als ich mit meiner Abschlussarbeit anfang, dachte ich mir: Ja, ich fang mit meinem Thema Achtsamkeit an, das war etwas, was mich von Anfang an immer wieder beschäftigt hat. Aber es funktionierte nicht. Ich hatte zwar viele Stichworte, denn Achtsamkeit ist ein Wort, das für vieles steht. Doch wieder mal fehlte mir „Etwas“. Dieses „Etwas“ machte mich unruhig, dieses Gefühl war nicht in meinem Kopf, es war eher in meiner Brust.

Ich erinnerte mich an einen Zwischentest, bei dem uns diese Frage gestellt wurde: Was findest du an Shiatsu besonders gut? Ich habe diesen Text extra für mich noch einmal aufgeschrieben, weil er so wichtig für mich war und immer noch ist. Er ist so aus mir heraus gesprudelt. Diese Antwort war für mich die einzig richtige. Ich musste nicht überlegen. Shiatsu ist für mich ein Weg. Ich darf sein, wie ich bin. Ich fühle mich angenommen, wie ich bin. Ich übe Achtsamkeit mit mir selber und mit anderen. Achtsamkeit ist für mich das allerwichtigste geworden. Shiatsu ist eine Lebenseinstellung, ja zum Leben mit allem was da ist. Das ist mein eigenes Shiatsu-Gedicht. Und während ich noch am Schreiben meines Gedichtes war, wusste ich plötzlich was mir immer fehlte. Mir kam plötzlich ein Satz in meine Gedanken und dieser Satz hat mich tief berührt: Ich tue das, was ich tue, mit meinem Herzen!

Und dieser Satz sagt für mich alles.

Und jetzt brauche ich kein Bild mehr für Achtsamkeit. Jetzt lebe ich Achtsamkeit. Und manchmal klappt es noch nicht so mit meiner Achtsamkeit, doch das kann ich jetzt annehmen wie es ist, denn ich bin auch achtsam mit mir und kein Mensch kann perfekt sein. Für mich ist das eine wunderbare Einstellung zum Leben.

Shiatsu und die Achtsamkeit im Umgang mit Menschen mit und ohne Behinderung

Menschen mit körperlichen Behinderungen sind oftmals verletzlich als gesunde Menschen. Sie fühlen sich oft minderwertig, weil sie dieses oder jenes nicht so gut können. Sie möchten kein Mitleid, sie möchten wie alle anderen behandelt werden und oft ist es eine Gradwanderung, wenn es um Hilfsbereitschaft geht. Auf der einen

Seite brauchen sie Rücksichtnahme und Unterstützung, auf der anderen Seite fühlen sie sich gleich bevormundet. Hier brauche ich ein besonderes Maß an Einfühlsamkeit, dieses Gespür, wie weit darf ich mit meiner Hilfe da sein, wo sind die Grenzen und vor allen Dingen, Hilfe ohne Mitleid.

Eine noch größere Herausforderung sind Menschen mit einer geistigen Behinderung. Denn manche können sich nur eingeschränkt oder gar nicht mitteilen. Und doch kann auch ich lernen sie zu verstehen. Es reicht oft ein Blick in die Augen, ein Ton, eine Regung im Gesicht oder im Körper. Doch das kann ich nur wahrnehmen, wenn ich diesem Menschen mit absoluter Achtsamkeit begegne, mit Achtung und Respekt vorm „Anders sein“. Dies gilt selbstverständlich auch für Behinderte, die sich mitteilen können. Behinderte Menschen denken einfacher, verstehen Vieles nicht, haben eine andere Sichtweise. Sie sind authentisch in dem was sie denken, fühlen, sagen und tun. Und ich darf sie, vor allen Dingen, nicht unterschätzen, denn in diesen Menschen stecken oftmals Potentiale, die ich nicht auf den ersten Blick sehe und die sie auch nicht sofort zeigen. Sie können oft mehr, als ich ihnen zutraue.

Ich sehe es an meinem Sohn Felix. Bei jedem Arztbesuch wurde über das gesprochen, was er nicht kann, immer waren nur die Defizite im Vordergrund. Ständig musste er sich das mit anhören. Wie muss man sich da fühlen? Eigentlich hätte es der Arzt besser wissen müssen. Schließlich hatte er mehr Erfahrung als wir. Wir sind immer davon ausgegangen, dass Felix so gut wie nichts versteht. Wir hielten ihn für einen Menschen, der nicht denken kann. Wir haben über ihn bestimmt. Wir haben bestimmt was er anzieht, was er zu tun hat und was er isst. Wir haben lange Zeit nicht gefragt. Es wäre auch schwierig gewesen, da Felix nur sehr wenig sprechen kann. Alle hatten ihm so gut wie nichts zugetraut. Manchmal gab es Situationen, in denen ich und auch die Lehrerin das Gefühl hatten, dass er mehr kann, als er uns zeigen wollte. Doch das waren nur Spekulationen oder vielleicht Intuition, der wir nicht vertrauten. Nur eines war ganz klar, keiner konnte ihm gefühlstechnisch etwas vormachen. Er hat dafür ganz besondere Antennen. Ich konnte nach außen noch so gelassen sein, wenn ich es innerlich nicht war, spürte er das ganz genau. Authentisch sein ist angesagt und das ist nicht immer ganz einfach. Wenn

wir ihm etwas aus bestimmten Gründen verboten hatten, was wir ihm eigentlich gerne erlaubt hätten, war der Streit schon vorprogrammiert.

Und dann kam eine neue Lehrerin und mit dieser fing Felix an, am Computer zu schreiben. Er schrieb ganze Sätze, gab im Unterricht richtige Antworten. Nach 13 Jahren mussten wir feststellen, dass unser Sohn denken kann, nur konnte er es nicht zeigen. Das hat uns fast umgehauen. Plötzlich war alles anders. Wir hatten ihn total unterschätzt. Wären wir alle achtsamer gewesen, auch die Ärzte, hätte er uns das vielleicht früher gezeigt. Aber wir wussten es damals nicht besser.

Seit ich angefangen habe Shiatsu zu lernen, hat Felix angefangen sich zu verändern. Er spricht immer mehr, er will sich mitteilen. Er zeigt uns ganz klar, was er will. Er freut sich über Lob und ist stolz, wenn er etwas gut gemacht hat. Er lobt sich selbst, in dem er den Daumen hochhebt. Und eines hat sich ganz besonders verändert, das ist das Verhältnis zwischen Felix und mir. Es ist viel liebevoller geworden. Ich habe angefangen ihn zu respektieren, ihn sein zu lassen, wie er ist. Ich lasse ihn viel mehr alleine machen und ich traue ihm mehr zu. Heute kann er eher mal bei uns sitzenbleiben, haut nicht mehr ganz so oft ab, er zieht seinen Schlafanzug selbstständig an, er führt öfter kleine Aufträge aus, wenn ich ihn darum bitte. Vieles klappt viel besser und dann ist er wieder bockig, stur und frech, wie alle anderen 16-jährige auch. Und das ist auch okay so. Und dann ist da noch etwas. Ich liebe meinen Sohn, so wie er ist, und ich möchte ihn nicht anders haben. Denn er ist richtig, so wie er ist und das sage ich ihm auch immer wieder. Ich lobe ihn, wenn er etwas gut gemacht hat und ich schimpfe nicht, wenn etwas danebengeht und ich habe das Gefühl, dass sich sein Selbstwertgefühl deutlich verbessert hat. Wenn er immer wieder gesagt bekommt, dass er gut ist, dass er richtig ist, dann fängt er an, das selbst zu glauben. Er muss es aber nicht nur hören, er muss es auch fühlen. Es muss echt sein, authentisch sein.

Shiatsu – mein Prozess der „Heilung“

Wie bereits am Anfang beschrieben habe ich mit Shiatsu begonnen, um meinem Sohn, Felix, zu helfen. Auf den Gedanken, dass ich mich selbst „heilen“ würde, wäre ich niemals gekommen. Wie soll so etwas auch funktionieren? Ich lerne ein Art „Heilberuf“ um anderen etwas Gutes zu tun und dann heile ich mich selbst. Ich kann es manchmal immer noch nicht glauben, wie sich mein Leben verändert hat. Diese innere Zufriedenheit, diese Gelassenheit, die ich jetzt empfinde und diese Glücksgefühle, die mich einfach überkommen, machen mir manchmal Angst. Das muss doch wieder aufhören. Aber es hört nicht auf. Manchmal kommen die alten Muster zurück, das ist aber für mich in Ordnung. Sie gehören zu mir, sie sind ein Teil von mir, also respektiere ich, dass sie mich immer wieder besuchen, doch diese alten Muster bestimmen nicht mehr mein neues Leben. Ich lasse mich nicht mehr von ihnen vereinnahmen.

An jedem Shiatsu-Wochenende habe ich „etwas“ losgelassen und ganz besonders dann, wenn wir mit unserem Kurs außerhalb der Schule in einem Seminarhaus waren. Diese Zeit war für mich besonders intensiv. Ich habe sehr viel geweint. Es gab unendlich viel Schmerz. In den gegenseitigen Behandlungen haben wir Blockaden aufgelöst, haben wir etwas in Bewegung gebracht, obwohl wir nur geübt haben. Man kann sich nur schwer vorstellen, was eine Berührung alles auslösen kann, wenn man es selbst noch nie erfahren hat. Ich musste bei oder nach Behandlungen weinen und hatte Schmerzen gespürt, die ich so nicht kannte. Es waren Schmerzen, die mein Herz berührten. Danach fühlte ich

mich meistens viel besser und leichter, hatte dafür aber oft keine Erklärung. In unserem Kurs gab es viele Tränen, aber es gab auch ganz viel zu lachen und man glaubt es nicht, sehr oft taten wir beides gleichzeitig. Unsere Lehrerinnen hatten ein feines Gespür dafür, ob gelacht werden durfte oder nicht. Gemeinsames Weinen und gemeinsames Lachen, das tat so gut. Und niemals wurde ich ausgelacht. Ich bekam Trost und Mitgefühl und Unterstützung, wenn ich mich bestimmten Aufgaben stellen musste. Aus jeder Situation ging ich gestärkt heraus. Ich hatte dann das Gefühl, jetzt muss doch gut sein, doch in der nächsten Situation spürte ich, dass da immer noch „Etwas“ war, das ich noch nicht losgelassen hatte. Ich glaube der Mensch ist wie eine Zwiebel. Ich löse immer die äußerste Schale ab, doch dann kommt auch schon die nächste Schicht. Diese ist dann nicht mehr so fest und rau, aber es hört nie auf. Ich komme nie an den Kern und wenn ich mal ankommen sollte, dann bin ich bestimmt im Himmel. Auch heute habe ich noch einige Tränen, doch diese fühlen sich jetzt oft anders an. Ich weine nicht mehr so oft vor lauter Schmerz, ich weine sehr oft, weil ich berührt bin, weil es mir gut geht. Ich weine, weil es mir manchmal so gut geht, dass es schon fast weh tut. Dieses Gefühl hatte ich vor meiner Shiatsu-Zeit noch nie. Heute habe ich ein Selbstbewusstsein, ich habe ein Selbstwertgefühl. Ich habe meine eigene Meinung und vertrete diese auch. Ich traue mich vor einer Gruppe von Menschen etwas zu sagen und traue mich als Erste einen vollen Raum mit Menschen zu betreten. Mit Ruhe und Gelassenheit gehe ich jetzt durch das Leben und habe ein Herz, das so groß ist, dass es fast keinen Platz mehr in meiner Brust hat. Da ist soviel Liebe. Es ist ein weiches und warmes Gefühl und ich kann in den Spiegel schauen und sagen: „Ich bin schön“. Und dann gibt es da noch etwas ganz wesentliches, das sind die Rechte eines Menschen, die mir durch Shiatsu sehr wichtig geworden sind. Ich werde jeden Tag daran arbeiten, dass ich diese Rechte lebe. Mir ging es in meinem ganzen Leben noch niemals so gut wie heute. Ich möchte keinen Tag zurück. Und jetzt gibt es nur noch eines zu sagen: DANKE. Meinen Lehrerinnen, meiner Kursbegleiterin, meiner Shiatsu - Klasse für die Begegnung, die Berührung und die Bewegung mit Shiatsu.

Michaela Preiser

Jahrgang 1962, verheiratet, 2 Kinder,

Shiatsupraktikerin seit 2012, mit Behandlungsraum im eigenen Haus