

von Wilfried Rappenecker

Was ist Ki?

Einige Gedanken zu meinen Erfahrungen mit dem Energetischen

Ki ist ein Modell

Ich weiß immer noch nicht, was Ki oder „Energie“ eigentlich ist. Schon vor einiger Zeit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es sich bei diesen Begriffen um ein Modell handelt. Dieses Modell ist insofern genial, als es die unterschiedlichsten Phänomene des Lebens und der Welt verbinden kann. Es umfasst per definitionem alles, was existiert, das Materielle wie das Immaterielle, den Körper des Menschen einschließlich unserer Gedanken und Gefühle ebenso wie den Planeten und das Weltall. Ki ist – so die Grundannahme – in allem und ist die Grundlage von allem.

Innerhalb des „energetischen Weltbildes“ kann dieses Modell für alles eine relativ einfache Erklärung liefern. Weil es derart einfach und umfassend ist, wird es auch schnell recht schwammig. Darum winken viele Menschen ab, wenn jemand ihnen mit „Energie“ kommt. Die da abwinken, tun es oftmals zu Recht, denn der Begriff „Energie“ wird vielfach unpräzise und unkritisch verwandt. Fällt dieser Begriff in einer Diskussion, so wird eine klare Argumentation sehr schnell schwierig.

Nach meiner Erfahrung sind „energetische“ Phänomene grundsätzlich nur subjektiv erfahrbar. Damit steht dieses „energetische“ Modell auch im Gegensatz zu den Naturwissenschaften, die von der Grundannahme ausgehen, dass es eine objektiv beschreibbare Welt gibt, deren Gesetze die Naturwissenschaften ergründen wollen. Wenn wir im Shiatsu von Ki oder „Energie“ sprechen, so meinen wir damit entsprechend etwas anderes als den Energie-Begriff der Physik (auch wenn es zwischen

beiden Modellen viele Gemeinsamkeiten zu geben scheint). Tatsächlich glauben viele Ki-Gläubige, dass die „energetischen“ Phänomene sich irgendwann einmal auch mit den Methoden der Naturwissenschaften werden dingfest machen und nachweisen lassen. Wenn dieser Tag kommt, so die Hoffnung, dann werden wir rehabilitiert sein und jeder wird sehen, dass wir keine Spinner sind.

Ich denke, dass dieser Tag niemals kommen wird.

Das Ki-Modell ist Ausdruck einer subjektiven Weltsicht, die Naturwissenschaften hingegen beschreiben eine objektive Welt. Offensichtlich gibt es beides; mit dieser Dualität müssen und dürfen wir leben.

Aus diesen Gründen sollten wir den „Energie“-Begriff des Shiatsu nicht in der gleichen Weise verwenden wie die Physik ihren Energie-Begriff einsetzt. Es geht für uns nicht darum, was objektiv existiert, sondern darum, wie wir etwas (subjektiv) erfahren. Wir sollten nicht sehnsüchtig darauf warten, dass die Existenz von Meridianen endlich naturwissenschaftlich nachgewiesen wird, sondern uns damit beschäftigen, was in der Arbeit mit Meridianen heute erfahrbar wird, ob ihr Einsatz im Shiatsu sinnvoll ist, und auf welche unterschiedliche Weisen sie sich in unseren Behandlungen nutzen lassen.

Meridianverläufe sind Modelle

Gerade in der Meridianarbeit ist die Wahrnehmung im schwingenden Raum des Meridians per Resonanz sehr hilfreich. Meridiane sind nach meinem Verständnis keine Kanäle, in denen Ki fließt, sondern eher Orte, in denen

bestimmte Qualitäten verstärkt präsent sind. „Energie“ fließt nicht – ich weiß nicht, wer auf dieses sonderbare Modell gekommen ist – „Energie“ ist einfach da und geht in lebendige Resonanz mit der Umgebung, und dies u.U. auch über große Distanzen.

Gibt es die Meridiane objektiv, wie sie in den Atlanten abgebildet sind? Kishi meinte, man können Meridiane eh nicht spüren, es sei denn, sie befinden sich in einem groben Ungleichgewicht. Ted Saito aus Kanada wiederum spricht von 3 unterschiedlichen Verläufen, welche Meridiane in Abhängigkeit vom Grad ihrer Störung im Körper nehmen. Die beiden Schüler Masunagas sollten es ja eigentlich wissen, sie kommen aber zu sehr unterschiedlichen Einschätzungen. Wie bereits erwähnt, kann offensichtlich die eigene subjektive Ki-Erfahrung sehr unterschiedlich interpretiert werden. Ich denke, dass die bekannten Meridiansysteme in diesem Sinne eine Interpretation von Erfahrungen darstellen. Auch Meridianverläufe sind Modelle, und zwar sehr brauchbare Modelle.

Meridiane und die Shiatsu-Arbeit mit ihren Verläufen kann ich beispielsweise in der Weise nutzen, dass ich mit meiner Resonanz-verstärkten Aufmerksamkeit in Kontakt mit den Funktionen und Eigenschaften des „energetischen“ Organs gehe, für welches der jeweilige Meridian steht, und der Fähigkeit dieses Menschen, diese zu leben und zu nutzen. Auf diese Weise erhalte ich vielfältige Informationen über diesen Menschen unter meinen Händen. Ebenso wichtig sind die besonderen Abschnitte im Verlauf eines Meridians, in denen die Behandler*in auffällige Qualitäten, Blockaden, Kyo oder Jitsu und andere Informationen über die Situation des Klienten finden kann. Über solche Abschnitte oder Stellen quasi zu stolpern und kreativ mit ihnen

zu arbeiten, halte ich für wichtiger als einem ganzen Meridian in der theoretisch korrekten Meridianuhr-Richtung zu folgen.

Weitere Modelle des Shiatsu

Ebenso wie Ki stellen auch die Begriffe Kyo und Jitsu ein Modell dar. Diese „energetischen“ Zustände existieren nicht außer in unseren Köpfen! Was es aber gibt, sind die konkreten Erfahrungen in der Arbeit mit dem Körper, sei es im Raum eines Meridians, sei es meridianfrei im Körperraum. Kyo und Jitsu sind quasi Etiketten, mit denen wir das Erfahrene versehen, je nach dem wie wir es einschätzen. Etwas, das wir konkret erfahren haben, als Kyo oder Jitsu zu bezeichnen, stellt eine erhebliche intellektuelle Abstraktionsleistung dar.

Kyo und Jitsu haben v.a. im Unterricht, in Fachgesprächen und in Büchern eine große Bedeutung, weil es anhand dieser Begriffe möglich wird, auf unterschiedliche Zustände in Gewebe oder Körperstrukturen und die Möglichkeiten der Arbeit damit hinzuweisen und sich darüber auszutauschen. In der Praxis einer erfahrenen Shiatsu-Therapeut*in jedoch sind diese beiden Begriffe nicht sehr wichtig, weil das im Körper des Klienten Erfahrene einen konkreten Umgang damit unmittelbar einfordert.

Ein weiterer in der Shiatsu Praxis wichtiges Modell ist das der Ki-Stagnation. Er beschreibt die Situation eines Menschen oder eines Ortes in seinem Körper, in welcher er das freie Schwingen seines „Energie“-Feldes lokal einschränkt. Ein typisches Zeichen für lokale Ki-Stagnation ist der Schmerz, v.a. der chronische Schmerz, sei es im Rücken, in Bauchraum oder Brustkorb oder um ein Gelenk herum. Für uns Shiatsu-Praktiker*innen ist jedoch noch etwas ande-



res ebenfalls von großem Interesse, nämlich: Wovon berichtet dieser Schmerz, warum wurde es im Leben dieses Menschen wichtig, das freie Schwingen von Ki an diesem Ort einzuschränken? Das sind für unsere Praxis so wichtige Informationen, die wir im „energetischen“ Raum finden.

Das Konzept der Leber-Ki-Stagnation beschreibt eine den ganzen Menschen erfassende Einschränkung des freien Schwingens des Ki-Feldes. Auch hier weisen typische Symptome auf einen solchen Zustand hin wie beispielsweise Reizbarkeit und Wutausbrüche, chronische Verdauungsstörungen, Spannungen und chronische Schmerzen in einer oder mehreren der drei Körperhöhlen, bei Frauen auch das prämenstruelle Syndrom (PMS) und schmerzhaft angespannte Brüste. Für die erfahrene Shiatsu-Praktiker*in ist ein solcher angespannte Zustand des „Energie“-Feldes jedoch auch direkt spürbar, wenn der Mensch den Praxisraum betritt oder wenn sie seinen Körper berührt. Es sind zudem so viele weitere Informationen im „Raum“, welche die Praktiker*in unmittelbar erfahren kann, Informationen zur emotionalen Situation eines Menschen, zu biografischen Faktoren, welche zu diesem Zustand geführt haben und vieles mehr. Das bereichert unsere Praxis und gibt unserer Arbeit direkte Bedeutung.

Wahrnehmung im „energetischen“ Feld

Das Erfahren von Information im „energetischen“ Feld erkläre ich mir so, dass die Information sich im „energetischen“ Feld des Klienten befindet. Geht das Feld der Behandler*in mit dem Feld des Klienten in Resonanz, so ist diese Information teilweise erfahrbar. Voraussetzung hierfür ist ein möglichst entspanntes Resonanzfeld der Therapeut*in, welches durch eine entspannte Präsenz

im ganzen Menschen gekennzeichnet ist. Anspannung, übergroßer Ehrgeiz oder die Angst, zu versagen, erschweren eine solche Resonanz-Erfahrung erheblich bzw. können sie auch unmöglich machen.

Befindet sich eine Shiatsu-Praktiker*in in einem solchen Zustand der verstärkten Resonanzfähigkeit, so kann sie auch die Besonderheiten in dem jeweiligen Feld – z.B. in einer Schulter oder im Becken – wahrnehmen und direkt mit ihnen arbeiten. Diese Möglichkeit ist beispielsweise in einem Lokalen Shiatsu von großer Bedeutung, weil es die Möglichkeiten der Intervention deutlich erweitert. Auch kann man auf diese Weise die Veränderungen im Feld als Reaktion auf die eigene Arbeit wahrnehmen und so die Wirkung besser einschätzen.

Ich halte es für wichtig, dass Shiatsu Praktiker*innen ihre Resonanzfähigkeit dauerhaft kultivieren und weiter entwickeln, in dem sie ein oder zwei Übungssysteme regelmäßig praktizieren, wie beispielsweise Yoga, Qi Gong oder Meditation. Abgesehen vom unmittelbar angenehmen und gesundheitsfördernden Effekt solcher Trainingssysteme, erhöhen sie auch die Fähigkeit zur entspannten Präsenz im eigenen Raum, eine Voraussetzung für die hier beschriebene verstärkte Resonanzfähigkeit.

Um die Welt von Ki und „Energie“ für unsere Arbeit nutzen zu können, ist es erforderlich, dass wir uns zu unserer subjektiven Wahrnehmung bekennen. Das ist schon eine rechte Herausforderung. Gleichzeitig ist es ebenso wichtig, sich der grundsätzlichen Fehlerhaftigkeit des Subjektiven bewusst zu sein, denn unsere subjektive Wahrnehmung ist Ausdruck unserer ganz individuellen Weise, die Welt und uns zu erfahren, zu sehen und zu verstehen, einschließlich unserer blinden Flecken, unserer Gewohnheiten und Ängste, die Kleines



stark vergrößern und das Wahrgenommene stark verzerren können, und die uns selbst Offensichtliches oft nicht sehen lassen.

Die einzige Weise, die Welt zu erleben, ist die subjektive. Die Welt ist objektiv nicht erfahrbar. Bekennen wir uns also zur Kraft des Subjektiven und schauen und spüren wir genauer hin! Darin liegt unsere Kraft.

Fazit

Eigentlich ist es egal, welches Modell wir für unsere Arbeit wählen. Shiatsu definiert sich nicht nach einem Modell, z.B. dem der Meridiane, der Faszien oder Ki. Wichtig hingegen ist es, in unserer Arbeit in lebendigem Austausch mit unseren Klienten zu stehen und sehr konkret mit dem zu arbeiten, was wir dort erfahren. Damit macht unsere Shiatsu-Praxis Freude und unsere Klienten profitieren davon.

Wilfried Rappenecker

Arzt, Shiatsu-Therapeut, Dozent und Autor. „In meinem Shiatsu arbeite ich mit den Meridianen des Zen-Shiatsu; ebenso aber auch meridianfrei, mit der körperlichen Struktur, viel mit Inneren Techniken und dem Lokalen Shiatsu. Wichtig ist mir auch das begleitende Gespräch.“