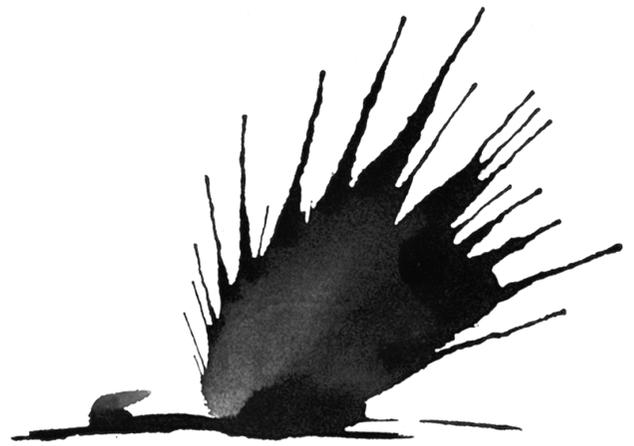


von Rebecca Rösch



Auf den Spuren des Ki Auszug aus der Abschlussarbeit 2012

Die instinktive Psyche versteht den Körper als ein Netzwerk der Kommunikation, als einen Botschafter mit zahllosen Informationssystemen auf nervlicher, respiratorischer, muskulöser, organischer, autonomer, aber auch emotionaler und intuitiver Ebene. Vom Standpunkt der Geistseele betrachtet ist der Körper ein Vehikel, ein hochkomplizierter, mit lebenden Sensoren ausgestatteter Raumanzug, in dem man sich fortbewegt. ... Der Körper benutzt seine Haut wie ein Magnettonband, auf dem alles aufgezeichnet wird, was in ihm und rings um ihn her geschieht. Insofern ist der Körper für ausgebildete Diagnostiker, die seine Gravuren lesen können, wie der Rosettastein, in dem alles Gewonnene und Verlorene, alle Hoffnungen, Verletzungen und Heilungen gespeichert werden. Der Körper wird als ein hochempfindliches Empfangsgerät betrachtet, welches unmittelbar und präzise auf jeden Einfluss reagiert und sogar eine gewisse Voraussicht an den Tag legt. Der Körper ist ein Lebewesen, das viele verschiedene Sprachen beherrscht. Er äußert sich durch seine Farbgebung, durch seine Temperatur, das jähe Zucken einer Erkenntnis, das Glühen der Liebe, das Ziehen oder Stechen von Schmerzen, die Hitze der Erregung, die Kälte seiner Ablehnung. Er spricht durch seinen konstanten kleinen Tanz, bei dem er mal schwankt, mal hüpfet, mal zittert. Er kommuniziert über das hüpfende Herz, das Sinken der Gefühle in die Magengrube, das Aufsteigen der Hoffnung bis zum Scheitel. Der Körper erinnert sich an alles. In seinen Knochen hausen Erinnerungen; in den Gelenken, selbst im kleinen Finger sitzt sein Gedächtnis und wird in den Zellen gespeichert. Wie ein mit Wasser gefüllter Schwamm verspritzt der Körper seine Erinnerungen in Form von Bildern und Gefühlen, sobald das Fleisch an irgendeiner Stelle berührt, gestreichelt, gezwickt oder massiert wird.

Clarissa Pinkola Estés, Die Wolfsfrau, S. 241/242

Während eines Ausbildungswochenendes lag eines Tages eine Liste auf dem Tisch der Shiatsu Schule. Man sollte eintragen, zu welchem Thema man seine Abschlussarbeit schreiben wollte. Obwohl ich mir zu dieser Frage davor noch keine Gedanken gemacht hatte, schrieb ich nach kurzem Innehalten folgenden Titel auf die Liste: „Shiatsu –

Berühren auf allen Ebenen des menschlichen Daseins“. Denn was mich am Shiatsu am meisten begeistert ist, dass die Shiatsubehandlung nicht nur körperlich wirkt. Die Berührung beim Shiatsu wirkt sich auf den ganzen Menschen aus. Plötzlich tauchen verschüttete und tief im Körperinneren gespeicherte Gefühle an die Oberfläche auf, die wir sehen, annehmen und gegebenenfalls dann wieder loslassen können. Im Lauf der Zeit stellen wir fest, dass wir seit unserer ersten Begegnung mit dem Shiatsu anders unterwegs sind auf unserem Lebensweg als zuvor: Wir nehmen uns selbst mehr wahr. Es entwickelt sich ein Vertrauen in unseren Körper, in uns, in das Leben. Wir entdecken unsere Intuition. Plötzlich entwickeln wir Verhaltensweisen außerhalb unserer fest eingefahrenen Muster. Sei es in der Weise, dass sich ein Hohlkreuz entspannen und ausgleichen darf. Sei es, dass man sich in manchen Situationen des Lebens anders verhält, weil man mit seiner veränderten Einstellung zu sich selbst auch eine neue Haltung den Mitmenschen gegenüber gewonnen hat.

So setzte ich mich also mit diesem Fokus an die Arbeit und schrieb alles auf, was ich im Verlauf meiner Ausbildung im Shiatsu gelernt und während vieler Behandlungen entdeckt hatte. Ja, es kristallisierte sich im Laufe der Arbeit immer mehr heraus: Shiatsu wirkt ganzheitlich. Aber was genau die einzelnen Ebenen des menschlichen Daseins sind und wie Shiatsu nun auf jeder einzelnen dieser Ebenen wirkte, dieser Blickwinkel war für das Ganze nicht so wichtig.

Als ich die Arbeit fertig hatte, sah ich, dass ich mich bei meiner vertieften Beschäftigung mit Shiatsu vor allem mit dem Ki, seinen Ausprägungen und seiner Bewegung beschäftigt hatte. So beschloss ich, mich zwar weiterhin an der ganzheitlichen Wirkung des Shiatsu zu begeistern, die verschiedenen Elemente der Ganzheitlichkeit aber nicht weiter zu hinterfragen, sondern mich auf die Spuren des Ki zu begeben.

Die Wahrnehmung

Will ich mit dem Ki eines Klienten arbeiten, brauche ich zunächst eine Wahrnehmung von diesem Ki. Diese Wahrnehmung vermittelt mir einen Eindruck davon, wie das Ki meines Klienten gerade beschaffen ist. Ki ist aber keine Substanz, die ich für sich genommen sehen, riechen, schmecken oder fühlen kann.

Erst die Erfahrung mit dem Ki lehrt mich, seine mittelbaren Ausprägungen am Körper oder im Verhalten eines Menschen wahrzunehmen.

hmen und danach Rückschlüsse auf die Beschaffenheit des Ki zu ziehen. So führt uns unser Weg mit dem Shiatsu zunächst in die alte asiatische Tradition der Beobachtung der Natur und ihrer Gesetze in ihren größeren und kleineren Zusammenhängen.

In der Praxis kann das so aussehen: Wir sitzen in einem Straßencafé und betrachten die vorübergehenden Leute ohne das, was wir sehen, zu bewerten. Wie verteilt sich die Energie im Körper dieser Menschen? Was strahlen sie aus?

Welcher Gesamteindruck entsteht aufgrund ihrer Haltung, Kleidung, Bewegung, aufgrund ihres Gesichtsausdrucks?

Oder wir nehmen uns selbst bewusst wahr. Wie geht es uns jetzt im Moment? Wie fühlen wir uns bei bestimmtem Wetter, nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel, in Beziehung zu bestimmten Menschen?

Für die Behandlung anderer Menschen auf der Ebene des Ki ist es hilfreich, bewusst Erfahrungen mit unserem eigenen Ki zu sammeln. Auch wenn jeder Mensch eine ganz eigene Qualität von Ki hat, so gibt es doch auch viele übergeordnete Gesetze, nach denen sich das Ki verhält. So wird es beispielsweise kultiviert und gut wahrnehmbar beim Ausüben von Qi Gong. Spüre ich das Ki beim Qi Gong-Üben, erhalte ich einen Eindruck davon, wie sich das freie Fließen von Ki anfühlt und körperlich auswirkt. Auf dieser Grundlage habe ich auch ein besseres Verständnis für die Auswirkungen von Ki-Bewegung bei meinem Klienten.

Die innere Haltung

Eine der Fragen bei der schriftlichen Abschlussprüfung der Ausbildungsstufe 3 lautete: „Präsenz, was ist das? Warum ist die Präsenz so wichtig für die Ausübung von Shiatsu?“

Präsenz ist „da sein“, sie wird manchmal auch mit „liebvoller Aufmerksamkeit/ Aufmerksamkeit“ beschrieben. Präsenz ist geprägt von den folgenden Aspekten: ganz da sein (auf allen Ebenen des menschlichen Daseins im Jetzt und Hier); annehmen, was jetzt im Moment gerade ist; nichts wollen; keine Veränderung erstreben; eine betrachtende Haltung des eigenen Inneren sowie der äußeren Umgebung. Nur wenn ich ganz bei mir bin, ist die Voraussetzung gegeben, dass ich dem anderen begegnen kann, mit ihm sein kann, wahrnehmen kann, was bei ihm jetzt und hier ist. Nur wenn ich mir selbst gewahr bin, kann ich meine Absicht/ mein Wollen loslassen, bin wirklich offen und neugierig und nicht in zuvor gefassten Denk- und Erwartungsmustern gefangen. Als Haltung, in der man gutes Shiatsu geben kann, wurde uns also die absichtslose Präsenz gelehrt.

Nichts wollen, absichtslos sein? Das führte in unserem Ausbildungsjahrgang immer wieder zu kontroversen Diskussionen. „Wir wollen doch etwas“, argumentierten einige, „nämlich dem Klienten etwas Gutes tun, ihn unterstützen...“. Andere wiederum bekräftigten die These, dass wir durch unsere Absicht, dass wir beim Klienten bestimmte Veränderungen anstreben, ihm nicht gerecht werden. Denn mit dieser Haltung schränken wir uns darin ein, die Potenziale und Lösungsansätze, die seine eigenen Selbstheilungskräfte für ihn bereithalten, zu erkennen und ihnen den Raum zu öffnen.

Wie wirkt Shiatsu?

Eine „Insider-Frage“ aus unserer Ausbildung lautet: „Wo fängt Shiatsu an, wo hört Shiatsu auf?“ Ist es erst Shiatsu, wenn mein Klient vor mir auf der Matte liegt und ich körperlich in Kontakt mit ihm bin? Oder ist es bereits dann Shiatsu, wenn ich neben ihm sitze, die Haltung der Absichtslosigkeit einnehme und mich auf die Behandlung einstimme noch bevor ich ihn berühre? Oder ist es sogar schon Shiatsu, wenn ich ihm in der typischen - oben beschriebenen - Haltung der Absichtslosigkeit begegne, wenn ich ihm die Tür öffne oder wenn ich in dieser Haltung ganz allgemein durch das Leben gehe?

Meine eigenen Erfahrungen mit der Wirkung von Shiatsu

Antwort auf die oben aufgeführten, von manchem Leser womöglich als provokant empfundenen Fragen ist mein eigenes intensivstes Erlebnis mit der Wirkweise von Shiatsu. Dieses hatte ich, als mir Praktikerinnen mit der beschriebenen Haltung der Absichtslosigkeit und Wertschätzung begegnet sind. Allein die Erfahrung der offenen, positiven und unterstützenden Zugewandtheit hatte nämlich Auswirkungen auf das Bild, das ich von mir selbst hatte, und wirkte befreiend von den bis dahin gültigen Glaubenssätzen meines Lebens, wie und wer ich sei.

Diese Erfahrung war Gabe und Aufgabe zugleich. Denn so positiv wie ich sie erlebte, so revolutionär wirkte sie sich auf mein Leben aus. Verändert sich mein Bild, das ich von mir selber habe, so verändern sich auch die Beziehungen zu meinen Mitmenschen. Die nächsten Mitmenschen haben sich daran gewöhnt, dass ich mich so verhalte, wie ich mich in der Vergangenheit üblicherweise verhalten habe. Verändere ich mich, fordert dieser Umstand auch meine Mitmenschen heraus, die den Umgang mit mir als anders empfinden. Im besten Fall erleben sie mich als befreit, fröhlicher, spontaner als sonst. Im schlimmsten Fall erleben sie die Beziehung zu mir nun als schwieriger und anstrengender. Die Verantwortung dem eigenen Inneren gegenüber nimmt einen anderen Stellenwert ein.

Bei manchen Kompromissen, die man im Leben eingegangen ist, wird die Frage neu aufgeworfen, ob sie sich mit dem Grundsatz, sich selbst treu zu sein, vereinbaren lassen oder ob Korrekturen nötig werden. Dieses Erlebnis war im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich und hat mich auf allen Ebenen berührt. Demnach ist das Wesen von Shiatsu grundlegend geprägt von der Haltung der Absichtslosigkeit, der Offenheit, der Akzeptanz dessen, was ist. Diese Qualität wirkt sowohl außerhalb einer Behandlung auf Situationen und Menschen ein, denen ich in dieser Haltung begegne, als auch innerhalb einer Shiatsubehandlung.

Diesem Umstand ist es wohl zu verdanken, dass Shiatsulernende und -lehrende von „Shiatsu als Weg“ sprechen und nicht etwa von Shiatsu als einer „Massagetechnik“ oder „Heilmethode“. Lässt man sich als Lernender auf Shiatsu ein, begibt man sich auf einen Weg, der die eigene Einstellung sich selbst gegenüber, anderen gegenüber und dem Leben gegenüber verändert. Ähnlich ist es, wenn man sich regelmäßig mit Shiatsu behandeln lässt. Denn auch dadurch begibt man sich auf einen Weg der Selbstwahrnehmung. Die Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber kann sich wandeln.

Nach Shiatsubehandlungen habe ich auch die Erfahrung von Ganzheit und Verbundenheit gemacht, die ein Gefühl inneren Friedens hervorgerufen haben, meine Wahrnehmung und meine Intuition verbessert haben, was zur Folge hatte, dass ich in solchen Momenten gute Entscheidungen getroffen habe, die sich im Nachhinein als besonders günstig erwiesen haben.

Ebenso erlebe ich die Selbstwahrnehmung nach einer Shiatsubehandlung als verbessert. Auch unangenehme Empfindungen wie zum Beispiel Erschöpfung werden nicht „wegbehandelt“, sondern klarer wahrgenommen, so dass sich die Möglichkeit bietet, auf solche Themen angemessen und nachhaltig zu reagieren.

Auch treten bei der Arbeit mit Shiatsu Situationen auf, in denen man sich unversehens wieder mit seinen Lebensthemen konfrontiert sieht. Bei körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Knieproblemen oder Verspannung der Nackenmuskulatur kam es zu Verbesserungen, die sich ganz unspektakulär vollzogen. Ohne dass es mir recht zu Bewusstsein kam, waren sie „irgendwie“ nach einer Woche verschwunden.

Durch das Shiatsu können auch Blockaden oder Gefühle, die sich im Körper manifestiert haben, aufgespürt werden und lösen. So hatte



ich ein Erlebnis mit einem Gefühl der Trauer, welches sich bei einer tiefen Hara-Arbeit spontan durch Tränen im geschützten Rahmen der Behandlung lösen durfte.

Persönliche Standortbestimmung und Dank

Seit vier Jahren bin ich in Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin. Ich habe viele Stunden Unterricht erlebt, in dem ich viel über das Wesen von Shiatsu und die Behandlungstechniken gelernt habe. Insbesondere habe ich gelernt, dass es neben dem Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken noch andere Kanäle der Wahrnehmung gibt, die ich insgesamt mit Intuition bezeichnen möchte. In über 130 Behandlungen durfte ich viele Erfahrungen mit Menschen und ihrer Ki-Situation sammeln. Das Prüfungsjahr, in dem wir an die professionelle Arbeit mit Shiatsu herangeführt wurden und uns in der eigenständigen Arbeit im Rahmen des Berufspraktikums bewähren mussten, neigt sich mit Abschluss dieser Arbeit immer mehr dem Ende entgegen.

In dieser Zeit hat sich mein Bild von der Welt und von mir sowie meine Haltung dem Leben gegenüber in erfrischender und unterstützender Weise gewandelt. Vor allem habe ich gelernt zu vertrauen: in mich und in den Lauf des Lebens.

Rebecca Rösch, geb. 1974 in Freiburg im Breisgau

Selbständig tätig in eigener Shiatsu-Praxis

In Ausbildung zur Qi Gong Kursleiterin

Vertiefung der Erfahrungen mit der Körperarbeit im freien Tanz

Zunächst ausgebildet als Juristin, habe ich im Alter von 34 Jahren meine Berufung zur ganzheitlichen Körperarbeit entdeckt.