

von Charlotte Sachter

Do-In in der Shiatsu-Praxis Teil II

Im letzten Journal habe ich einen Praxisfall vorgestellt bei dem Do-In als direkte Anwendung in der therapeutischen Praxis eingesetzt wurde. Heute möchte ich das Do-In als Trainingsmethode in den Vordergrund stellen und warum ich meine, dass von diesem Training ganz besonders junge Menschen profitieren können.

In den letzten zwei Jahren haben einige meiner PatientInnen ihre heranwachsenden Kinder zu mir geschickt. Dabei hat mich die Gruppe der 18 bis 25 Jährigen mit einer besonderen Fragestellung konfrontiert. Sie waren in dem intensiven Umbruch in ihr selbständiges Leben hinein krank geworden.

Warum sind diese jungen Menschen krank geworden? In welcher Weise haben sie diese Erfahrung als Reifeprozess für ihre Entwicklung gebraucht?

Der Rahmen, in dem diese jungen Erwachsenen stehen, ist mit vielfältigen Möglichkeiten und hohen Erwartungen an sich selbst bestückt. Die Heranwachsenden reisen früh, wenn möglich ein Schuljahresaufenthalt im Ausland, mindestens ein Studium im Ausland und zwischendurch, wann immer es geht, viele Reisen. Wir wissen, reisen bildet, und es ist dieser Haltung, ein internationaler Mensch zu sein, vordergründig keinerlei Nachteil anzusehen.

Was hat sich verändert am „Jung sein“?

Wir – ich bin jetzt Ende 50, wir konnten auch viel reisen. Was hatten wir, was die heutige Generation nicht hat? Wir hatten Zeit, die Zeit, uns selbst zu erfahren. Wir hatten Zeit, Fehler zu machen, mehrere Studien oder Ausbildungen zu machen, oder ein völlig freies Leben zu führen. Dazu war es notwendig, sich selbst zu ergründen. In den neuen Strukturen von Bachelor und Master, deren Einführung ich in der Internationalen Abteilung

der Universität Hamburg miterlebt habe, gibt es aber bedeutend weniger Freiraum.

Die Fragen der Studierenden lauten: Brauche ich das, gibt es dafür Punkte, führt es zum Erfolg? Alles, was nicht in diese Kategorien passt, wird als „wertlos“ eingestuft. Bis ... der Körper eine andere Sichtweise und Verhaltensweise einfordert.

Bevor ihr jetzt vielleicht denkt, welche privilegierte Gruppe das sei, von der sie da spricht, möchte ich anmerken, dass ich ebenso im sozialen Brennpunkt mit Shiatsu und Ernährung gearbeitet habe. Das ist einen weiteren Artikel wert. Hier soll es aber genau um jene vielversprechenden jungen Menschen gehen, die dazu prädestiniert sind, einen Erfolgsweg zu gehen. Auch hier gibt es eigene Fallen. Nämlich die, dem äußeren Rahmen nicht nur entsprechen zu wollen, sondern innerlich zu müssen: Den „must do's“ zu folgen und auf dem gut bereiteten Weg keinerlei Hinweis auf ein inneres eigenständiges Regelwerk zu finden.

In meiner Zusammenarbeit mit jenen jungen Menschen bin ich zu der Schlußfolgerung gelangt, dass hier die Antwort der Frage zu finden ist, welchen Entwicklungsschritt diese Menschen brauchen. Sie brauchen die Hinwendung zu sich selbst. Ich nenne es „lernen, auf das eigene Bauchgefühl zu hören“, „Signale des Körpers verstehen lernen“. Methoden kennenlernen, mit denen sie prüfen können, ob der vorgegebene Weg ihren inneren Fähigkeiten entspricht. All das ist für mich Teil des Do-In Trainings.

Nun hatte es sich günstig entwickelt, dass Karina Nölp und Gunter Seibel als neues Schulleitungsteam, der Schule „Shiatsu zum Leben“ mich gefragt hatten, ob ich bei ihnen unterrichten will. Gemeinsam sind wir zu

der Meinung gelangt, dass wir für unser so wertvolles Shiatsu- und Do In-Angebot Worte brauchen, die auch bei jungen Menschen Aufmerksamkeit erregen können. Denn ihnen können wir einen solchen Mehrwert mit auf ihren Weg geben, gerade weil ihre Ausbildung den Bereich der Schulung der inneren Wahrnehmung immer weniger abbildet.

Unser „neuer Schlauch“ in dem wir den „alten Wein“ der inneren Schulung „Do In“ anbieten heißt „shiatsu bodyflow“. Zum einen stellen wir den Bezug zum Shiatsu her und zum anderen haben wir versucht, ein lautmaleriesches Wort zu finden, der den zu erreichenden Zustand der inneren Kongruenz bildhaft werden lässt. Indem wir das Do In-Training also „shiatsu bodyflow“ nicht nur in der Shiatsu-Ausbildung, sondern im kommenden Frühjahr auch an dem Verband „Verein Turnen und Freizeit e.V.“ VTF anbieten, hoffen wir, eine Breitenwirkung zu erzielen, in der wir auch jene Menschen erreichen, die den Mehrwert erkennen und dennoch in ihren ganz eigenen Berufen unterwegs sind.

Aus der Praxis:

Mit meiner Patientin habe ich über einen Zeitraum von drei Monaten die Meridian-Dehnübungen und einige Aufbauübungen praktiziert. Für jedes Treffen haben wir uns eineinhalb bis zwei Stunden Zeit genommen.

Die erste Sitzung:

Um Patienten die Fünf Wandlungsphasen näher zu bringen, habe ich einen Fragebogen entwickelt, den ich aufgrund der individuellen Elemente-Verteilung, die sich über die Antworten ergeben, erläutere.

Auf diese Weise werden die Wandlungsphasen sofort plastisch erlebt. Diesen Eingang halte ich nicht nur

für eine Ernährungsberatung, sondern auch für die Übungen als hervorragende Motivation mehr erfahren zu wollen. Wir bereiten die Übungen vor. Zuerst einmal lernen, in den Körper hinein zu fühlen, Stand aufbauen, Aufmerksamkeit immer wieder nach innen lenken. Dann machen wir die erste Runde der Meridian-Dehnübungen. In der ersten Sitzung geht es darum, die Bewegung zuerst einmal kennenzulernen. Für mich kann ich über deren Gelingen und über die Form der Übungen feststellen, wo Kyo und Jitsu zu finden sind und wie diese die Nackenbeschwerden der Patientin verursachen bzw. beeinflussen. Die schwierigsten Übungen sind Magen/Milz und Blase/Niere. Wir arbeiten mit dem Zusammenspiel der unteren Bauch- und Rückenmuskulatur. Für die Blasen/Nieren-Dehnübung gehen wir zu einer Vorstufe der Übung; die Patientin geht an die Wand und holt sich auf diesem Wege Unterstützung für den unteren Rücken, um ihn bei gestreckten Beinen aufrichten zu können.

Die zweite Sitzung, eine Woche später:

Wir beginnen mit einem Durchgang der sechs Grundübungen. Hier geht es darum, die Patientin in ihrer inneren Wahrnehmung zu stärken. Was heißt es, in der Lungen/Dickdarm-Übung den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule zu belassen? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich dann mit der Ausatmung in die Weite begeben, statt mich in der Einatmung zu dehnen? Was heißt in der Herz/Dünndarm- und in der Nieren/Blasenübung-Dehnung aus dem unteren Rücken? Wie verändert sich die Spannung, wenn ich bei der Herzübung mit der Haltung der Arme bis in die kleinen Finger hinein spiele? Wie spüre ich, ob ich bei der Gallenblasen/Leber-Übung meinen Oberkörper über dem Bein halte?



Fotos: Charlotte Sachter



Fragen über Fragen, deren Nachspüren die Zeit im Fluge vergehen lässt.

Die dritte Sitzung, zwei Wochen weiter:

Mit den Meridian-Dehnübungen hat die Patientin jetzt schon routinierte Erfahrung. Sie macht sie täglich, und sie spürt eine deutliche Veränderung in ihrer Körperwahrnehmung und in ihrem täglichen Stimmungsbild. Jetzt kommen die Feinkorrekturen.

Nochmals den Verlauf der Meridiane zeigen und bewusst wahrnehmen lassen.

Die vierte Sitzung:

Da die Patientin zwischendurch einen Rückschlag mit ihrer Magen-Darmerkrankung (Parasitenbefall, vermutlich aus einer Indienreise mitgebracht) hatte, beginnen wir nach einer längeren Pause.

Sie braucht dieses Mal Unterstützung für ihr Bauchgefühl. Wir machen eine innere Reise, in der sie ihre Intuition kennenlernen kann. Sie spürt, wie stärkend es ist, seine eigenen inneren Beweggründe wahrzunehmen. Und wie wichtig es ist, diese nicht impulsiv wegzuwischen, sondern zu lernen, sie zu „hören“ und ihnen zu vertrauen.

Die fünfte Sitzung:

Wir haben uns jetzt nach einem langen Zeitraum wiedergetroffen. Die Patientin übt jetzt seit drei Monaten. Die Übungen gelingen ihr spielend und – wie Masunaga es so schön beschrieben hat – anmutig. Die Patientin bestätigt mir nochmals, wie wichtig für sie die Gespräche über die Wandlungsphasen waren. Sie konnte dadurch ein neues Verständnis für sich gewinnen.

Abschließen möchte ich mit dem Kommentar meiner Patientin:

„Ich suchte Charlotte Sachter wegen chronischer Nackenschmerzen und zusätzlicher Magen-Darm

Problemen auf. Frau Sachter gewährte mir einen Blick in die Philosophie des Shiatsus, welches ich sehr interessant und horizont-erweiternd fand. Mir wurde bewusst, dass Shiatsu einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt, der mir sicher entgegen kam. Durch den 5-Elemente-Typisierungstest wurde mir die Gewichtung meiner Stärken und Schwächen bewusst. Ich bin der Meinung, dass diese Erkenntnis zur Bewältigung verschiedener Herausforderungen des Lebens wichtig ist. Während des Einstudierens der Meridian Übungen, fanden wir schnell heraus, dass die Ursache für meine Nackenschmerzen, mein schwacher unterer Rücken ist. Durch das regelmäßige Ausführen der Makko-Ho Übungen gewann ich an Beweglichkeit, welches die Blockaden im Nacken nach und nach auflöste. Ich habe Gefallen dran gefunden, die Dehnübungen in mein tägliches Morgenritual zu integrieren, denn nach den Makko-Ho Übungen fühlte ich mich jedes Mal fitter und energetischer. Für manchen sind diese Übungen eher eine Entspannungsmethode, für mich sind sie aber überwiegend aktivierend und vitalisierend. Trotz des positiven Einfluss der Meridian Übungen auf meine Nacken-Verspannung, sind meine Magen-Darm Probleme noch nicht komplett gelöst. Ich kann wirklich jedem empfehlen, sich mit der Thematik des Shiatsus und den Makko-Ho Übungen auseinanderzusetzen, da sie eine solche Bereicherung für das Leben sind.“

Charlotte Sachter
Heilpraktikerin, Shiatsu-therapeutin seit 1994, Master of Chinese Dietetics, Shiatsu-Lehrerin GSD unterrichtet Do-In und Ernährungslehre und arbeitet in eigener Praxis für natürliche Medizin praxis@charlotte-sachter.de

