

von Achim Schrievers

*Der Mensch lebt inmitten von Qi
und Qi erfüllt den Menschen.
Angefangen bei Himmel und Erde
bis zu den zehntausend Wesen,
alles bedarf des Qi, um zu leben.
Wer das Qi zu führen weiß,
nährt im Inneren seinen Körper
und wehrt nach außen hin
schädigende Einflüsse ab.*

(Baopuzi, 4. Jahrhundert)

Die Bedeutung des Ki im Shiatsu

Immer wieder erfahre ich, wie begeistert Shiatsu-PraktikerInnen von dem sind, was sie im Shiatsu mit ihren KlientInnen erfahren und gleichzeitig haben wir Shiatsukas vergleichsweise wenig Selbstbewusstsein, wenn wir es in der Welt vertreten sollen. Ich glaube beides hängt mit dem Ki zusammen. Wenn wir Shiatsu in der Tiefe erfahren, erfahren wir das Ki und das Ki ist unbeschreiblich; es ist eine Erfahrung vor den Worten und vor dem Verstehen. Wenn uns jemand danach fragt, bleiben wir stumm. In unserer Gesellschaft hat Wert, was möglichst genau beschrieben, verstanden, gemessen und vorausgesagt werden kann. Der Wert von Shiatsu aber besteht gerade darin, dass wir die Ebene des Denkens verlassen und die des Spürens und des Tiefenbewusstseins betreten. Damit tut sich die Wissenschaft schwer und die Wissenschaft hat sehr viel Gewicht in unserer Gesellschaft. Ich will hier den Versuch machen, mich dem Phänomen Ki auf wissenschaftliche Weise zu nähern.

Hypothesenbildung

Das Bilden einer Hypothese ist ein anerkanntes wissenschaftliches Verfahren. Man kann mit einer aufgestellten Hypothese arbeiten, bis sie widerlegt wird oder sich

bestätigt. Die berühmteste Hypothese ist das 1. Newtonsche Axiom, auch als Trägheitsgesetz bekannt geworden. Es besagt, dass ein Körper in Ruhe verharrt oder sich mit konstanter Geschwindigkeit bewegt, wenn keine Kraft auf ihn einwirkt. Diese Hypothese hat sich in der Praxis immer wieder bestätigt und konnte bis heute nicht widerlegt werden.

Wenn ein gebrochener Knochen heilt, dann wirkt offenkundig eine Kraft in ihm, die das bewirkt. Daraus möchte ich eine **1. Hypothese** entwickeln:

„Aus dem Wunder des Lebens, das sich in jeder Sekunde tausendfach in unserem Organismus vollzieht, können wir auf das Vorhandensein einer Kraft (Energie) schließen, die für das reibungslose Funktionieren aller Lebensvorgänge und Entwicklungsprozesse verantwortlich ist. Diese Kraft nennen wir Ki bzw. Qi.“

Ausstrahlung, Authentizität, Atmosphäre

Jeder Mensch kennt aus eigener Erfahrung das Phänomen der Ausstrahlung. Menschen, Landschaften, Räume und Gegenstände haben eine Ausstrahlung, die sehr stark auf uns wirken kann - im die Lebenskraft fördernden oder hemmenden Sinn. Wir alle wissen, dass es Ausstrahlung gibt, obwohl man sie nicht messen

kann. Ähnlich verhält es sich mit der Authentizität. Als authentisch erleben wir einen Menschen, wenn seine Ausstrahlung in Übereinstimmung ist mit dem, was er sagt und tut. Kinder haben einen besonders guten Sinn für Authentizität. Ein drittes Phänomen, das jeder kennt, ist das der Atmosphäre. In jeder Gruppe von Menschen, in jeder Schulklasse und in jeder Fußballmannschaft gibt es eine Atmosphäre, die, obwohl nicht unmittelbar messbar, großen Einfluss auf die Gruppenprozesse haben kann. Aus diesen Phänomenen ergibt sich die **2. Hypothese**:

„Im Menschen und unter den Menschen gibt es eine unsichtbare Kraft, die sich über die Ausstrahlung der Umgebung mitteilt und in der Lage ist, einen Raum zu erfüllen und die Vorgänge in diesem Raum zu beeinflussen. Diese Kraft wollen wir ebenfalls Ki (Qi) nennen.“

Die Wissenschaft betrachtet von außen, im Shiatsu erleben wir von innen. Unser Verstand denkt analytisch, das Erleben im Shiatsu ist ganzheitlich, d.h. wir erfahren gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen und begreifen, dass alles, was wir erleben, miteinander verbunden, ja eine Einheit ist. Es wird Zeit, dass die Wissenschaft sich der Grenzen ihrer Möglichkeiten bewusst wird. Sie kann zwar das Erleben versuchen von außen zu erfassen, Shiatsu erschließt sich aber nur im (Ki-) Erleben. In diesem Erleben entwickelt sich ein Sinn, den wir verfeinerten Tastsinn nennen können. Daraus können wir eine dritte Hypothese ableiten.

3. Hypothese:

„Das Ki-Feld ist ein Sinn, mit dessen Hilfe wir uns, die Welt und uns in der Welt wahrnehmen und orientieren können.“

„Spürendes Bewusstsein“

Wenn wir bzw. unsere KlientInnen vom Denk- in den Spürmodus umschalten und in die zum Shiatsu gehörende Achtsamkeit eintauchen, eröffnet sich ein Bewusstseinsfeld, in dem für die PraktikerInnen wie auch für die KlientInnen das Leben und die inneren Lebensbewegungen auf eine ganz eigene Art wahrnehmbar werden. Das Wachbewusstsein erweitert sich im Behandlungszustand in das Tiefenbewusstsein hinein. Im Oberflächenbewusstsein sehen wir differenziert, also die Differenzen der verschiedenen Phänomene, wäh-

rend wir sie im Tiefenbewusstsein verbunden und als Einheit erleben. Körper, Geist und Seele sind hier nicht mehr getrennt. Im Ki-Bewusstsein wachsen schließlich auch die Fähigkeit differenziert zu denken und uns als Einheit zu erleben zu einem Ganzen zusammen. Das Ki-Bewusstsein umfasst gleichsam Oberflächen- und Tiefenbewusstsein.

Entwicklungspotenzial (Wachstumspotenzial)

In einer Eichel ist bekanntlich schon der ganze Eichbaum enthalten ebenso wie in der ersten Stammzelle schon der ganze Mensch enthalten ist. Damit die Eichel zum Eichbaum werden kann, braucht sie Wasser, Mineralien, Licht und genügend Raum. Damit sich die Stammzelle zu einem Menschen entwickeln kann, braucht sie Nahrung, Wärme und die Geborgenheit im Mutterleib. Damit das Neugeborene zu einem gesunden erwachsenen Menschen heranwachsen kann, braucht es Nahrung, Wärme, Zuwendung (Liebe), Raum zur Entfaltung und eine ihm innewohnende Lebenskraft, die man auch als Lebenswillen bezeichnen könnte. Daraus können wir eine **4. Hypothese** ableiten:

„In jedem Menschen ist ein körperliches, seelisches und geistiges Wachstumspotenzial vorhanden. Das Ki (Qi) ist die Kraft, die dieses Potenzial zur Entfaltung bringt.“

Als Wissenschaftler postuliere ich aus logischen Überlegungen heraus die Existenz einer Lebenskraft, die ich als Shiatsu-Praktiker und Qigong-Lehrer täglich erfahre, die ich in mir, im Klienten und im Raum ähnlich deutlich spüre wie meine beiden Beine, auf denen ich stehe. Mit Hilfe dieser vier Hypothesen, zu denen sich mit der Zeit noch mehr dazugesellen mögen, lassen sich auf relativ einfache Art die vielfältigen Heilungs- und Wachstumsprozesse erklären, die unsere KlientInnen im Shiatsu erfahren. Nicht wir bekämpfen die Krankheiten und Beschwerden, sondern das Ki, also das Leben selbst führt das Körper-Geist-Seele-System in die ihm innewohnende Ordnung zurück. Im Ki ist alles Wissen um sämtliche Lebensvorgänge vorhanden. Wir Shiatsu-PraktikerInnen brauchen „lediglich“ mit unseren Händen und vor allem unserer Achtsamkeit die Bedingungen zu schaffen, die das Ki braucht, um ungestört arbeiten zu können. Schade, dass das Ki in unserer Gesellschaft (fast) keine Rolle spielt! Es wird Zeit, dass sich das ändert!



Qi

*Jenseits von Zeit und jenseits von Raum
erfüllt es die Zeit, erfüllt es den Raum.
Aus dem Nichts kommend durchdringt es die Welt.
Durch seine Kraft entstehen die Dinge
wie Nebel in kühler Luft
und vergehen wie Nebel in der Wärme der Sonne.*

*Die Welt des Qi – jenseits von Worten und fern vom Verstehen –
versteht sich von selbst im Wunder des Lebens,
das von sich selbst nichts weiß.*

*Ungespalten und unmittelbar, nichts anderes zulassend,
ohne Zweifel im Eintauchen sein – oder nicht.*

Sein oder nicht sein, das ist hier nicht die Frage!

Achim Schrievers