

von ShiatsuschülerInnen

# Warum mache ich Shiatsu?

## Erfahrungsbericht der Shiatsu Schule Freiburg

**Als Lehrerinnen und Schulleiterinnen fragen wir uns immer wieder, welche Elemente für eine lebendige und tiefgehende Ausbildung wichtig sind. So wurden wir just in diesem Frühjahr damit konfrontiert, kurz bevor die letzte Phase unserer Ausbildung, die Schulpraxis, begann.**

**Einige hatten gerade erst begonnen zu realisieren, dass es hilfreich sein könnte, Meridianwissen tatsächlich zur Verfügung zu haben. Gleichzeitig fanden wir alle StudentInnen durchgängig mit der energetischen Arbeit auf einem guten Stand. Im tiefen Vertrauen, dass alles schon seine Richtigkeit haben wird, begannen wir die sehr intensive und besondere Abschlusszeit von 4 Wochen. Hier wird unter Supervision der zukünftige Shiatsu Alltag mit mehreren Behandlungen hintereinander an fremden Personen geübt.**

**Krisen und Zweifel sind innerhalb eines solchen Shiatsu Lernweges inklusive und werden hier besonders deutlich. Aber am Ende wurde alles gut.... zumindest, was das Verstehen und den eigenen Prozess angeht.**

**Wir haben unseren StudentInnen die abschließende Frage gestellt: Warum mache ich Shiatsu?**

**Die Antworten darauf haben uns berührt. Sie fangen den Geist von Shiatsu ein, der schwer mit Worten zu beschreiben ist. Shiatsu ist eben doch ein ganz persönlicher und lebendiger Weg.**

**(Michaela Knorr und Anastasia Schmidinger)**

### Warum mache ich Shiatsu ?

Am Anfang wollte ich eine Art "Massage" finden, die mit der chinesischen Medizin verbunden ist, da ich gerne das Meridiansystem kennenlernen wollte. Ausschlaggebend war eine kurze Shiatsubehandlung durch eine Freundin: ich war lange gesessen und hatte Schmerzen in den Hüften. Nach dieser fünfminütigen Behandlung waren die Schmerzen einfach weg. Da habe ich gedacht: „das möchte ich lernen!“

In Kontrast zu meiner Arbeitstätigkeit im Büro, wollte ich etwas finden, um in direkten, physischen Kontakt mit Menschen zu sein und auch um Ihre Heilungskräfte zu unterstützen.

Ich finde die Wandlungsphasen und ihre Verbindung mit den Meridianen spannend, es ist schön rauszufinden, welche Tendenzen bei einem selbst oder bei anderen durch bestimmte Gewohnheiten des Körpers/ der Energie entstehen können.

Ich mache Shiatsu, weil es einfach Spass macht: am meisten ist dieser Spass da, wenn ich tief in einen Meridian einsinke, die Tiefe der Energie fühle und mich richtig anlehnen, entspannen kann.

Das intuitive Fühlen, Wissen, dass sich mit der Shiatsupraxis entwickelt, die Präsenz im Hier und jetzt, der Kontakt mit der Person, ist etwas Tolles, Erfüllendes. Es hat etwas Magisches, wenn durch einen einfachen Kontakt, wenig Bewegung z.B. viel Energie bewegt wird, wenn es dadurch der Person besser geht. Es ist schön, wenn ich einen Bereich finden und behandeln kann, der für die Person ganz wichtig ist und ich dann fühle, dass sie sich sichtlich entspannt und tief atmet.

Es hat etwas Berührendes und Spannendes, wenn ich in Verbindung mit der Tiefe der Energie der Person treten kann.

(Laurence Schmidt)

Für mich bedeutet Shiatsu ein Stückchen auf dem Weg zu gehen, den Charlie Chaplin in einem Gedicht zu seinem 70. Geburtstag beschreibt: „Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann“.

(Beate Hoffmann)

Am Anfang war meine Motivation Shiatsu zu lernen nur die, eine energetische Körperarbeit zu erlernen welche „Hand und Fuß“ hat, eine die nicht esoterisch ist. Erst viel später habe ich dann verstanden, dass Shiatsu mehr ist als nur Technik und Theorie.

Es hat lange gedauert, bevor ich den Mut hatte in meine eigenen persönlichen Prozesse zu gehen und Shiatsu in mein Leben zu lassen. Auch wenn mein Shiatsu Weg zu mir selbst noch weiter geht, kann ich an dieser Stelle sagen, wie sehr mich Shiatsu bereichert hat und jede Zelle meines Körpers mit einer unendlichen Begeisterung und Dankbarkeit erfüllt.

Heute mache ich Shiatsu, weil ich diese sprühende Begeisterung und diese erfüllte Dankbarkeit aus tiefster Überzeugung weitergeben möchte.

Weil es mir Freude macht andere Menschen zu berühren, sie auf so einfache, effektive Art in ihrer Einzigartigkeit begleiten zu dürfen.

Weil es spannend ist diese Einzigartigkeit im Gemeinsamen zu entdecken und ihr frei von jeglicher Wertung begegnen zu dürfen. Und für mich selbst, weil dann mein Herz leuchtet.

(Iris Bungert)

Form und Raum und was darin entsteht. Das ist für mich die Essenz von Shiatsu.

Die Form ist das eine, sie gibt Struktur durch eine erlernbare Technik, durch das Gerüst der Meridiane, an denen wir uns orientieren. Dann ist da der Raum. Raum für Kontakt, Raum für Berührung, Raum, um sich zu spüren, Raum, um den Fluss der Energie wahrzunehmen. Und wenn beide sich darauf einlassen, kann durch die Berührung in diesem Raum etwas ganz Neues entstehen. Shiatsu ist für mich eine andere Form der Begegnung, des Kontakts zwischen zwei Menschen, wie ich sie vorher nicht gekannt habe. Es ist der Kontakt über den Körper, nicht über den Intellekt oder die Augen oder die Sprache. Er passiert auf einer anderen Ebene, die ich weiter erforschen will. Das ist das Spannende daran.

Durch Shiatsu habe ich gelernt, meiner eigenen Wahrnehmung zu trauen, meiner Intuition zu folgen und an eine nicht sichtbare Ebene zu glauben, die wirkt, auch wenn ich das mit meinem Verstand nicht erklären kann. Shiatsu ist für mich ein Weg der Persönlichkeitsbildung, trägt dazu bei, mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen zu stärken.

Shiatsu hat bei mir eine Öffnung bewirkt, eine Offenheit des Körpers für das Berührt werden und Berührt sein in der Tiefe. Gleichzeitig hat diese Form der Berührung mir eine Kontur gegeben, die mir deutlich gemacht hat, wo die Grenze zwischen Innen und Außen bei mir verläuft.

Die Ausbildung hat mich gelehrt, mehr auf die Potentiale zu schauen und mir bewusst gemacht, dass ich genügend Schutz brauche, um mit Energien umzugehen, die mich auslaugen oder erschrecken. Das ist ein Prozess, der nicht immer gleich gut gelingt. Ich bin dabei zu lernen, meinen Schutz zu erweitern.

Shiatsu bedeutet für mich immer eine Aufladung mit neuer Energie – durch Shiatsu kann ich meinen Energiehaushalt immer wieder ausgleichen. Ich habe bisher bei jedem Kurs die Erfahrung von Ladung mit Energie gemacht. Oft bin ich ziemlich erschöpft zum Kurs erschienen und sehr aufgeladen heimgefahren. Das war für mich eine der wichtigsten Erfahrungen. Sie hat mich dazu bewegt, dabei zu bleiben. Durch Shiatsu habe ich gelernt, mehr auf meinen Körper zu hören, ihm das zu geben, was er gerade braucht. Meinem Körper Gutes zu tun. Rechtzeitig Ruhepausen einzulegen, nicht mehr so oft über meine Grenzen zu gehen.

Während meines Studiums habe ich sehr viele Parallelen zwischen der Heilpädagogik und Shiatsu entdeckt. Beide üben eine konsequent positive Sichtweise auf den Menschen. Beide arbeiten lösungsorientiert und legen den Blick auf die Ressourcen und Potentiale eines Menschen, nicht auf die Defizite oder Einschränkungen. Wir versuchen, mit dem zu gehen, was ist. Wir begleiten den Menschen in einer offenen, zugewandten Haltung, sind Spiegel, um sich selbst zu erkennen. Die Technik oder Methode ist dabei zweitrangig. Das heißt nicht, dass sie nicht wichtig ist. Es ist gut zu wissen, was wir tun, mehr jedoch geht es darum, wie wir es tun. In erster Linie geht es um den Kontakt, der ganz individuell zwischen zwei Menschen entsteht und in einer vertrauensvollen Atmosphäre einen Schutzraum entstehen lässt, in dem ich mir selbst und wir uns begegnen können. Im Vordergrund steht die Beziehung als Basis, um in einem vertrauten Rahmen dem zu begegnen, was da ist. Das kann auch unangenehm und schmerzhaft sein. Die Begegnung bietet aber auch die Chance, neue Erfahrungen zu machen, um über mich selbst hinaus zu wachsen.

(Andrea Eicher)

Als ich mit Shiatsu begann, wollte ich meinem Sohn Felix etwas Gutes tun. Und als ich dann mit der Ausbildung anfang, musste

ich feststellen, dass Shiatsu ganz besonders für mich gut ist und mir gut tut. Ich machte mich mit Shiatsu auf den Weg mich zu finden und musste feststellen, dass ich ganz anders bin, als ich immer gedacht habe, dass ich bin. Dass ich stark bin und dass ich wichtig bin und ich möchte jetzt mit meinen Händen und meinem Herzen das weitergeben, was ich erfahren durfte. Jeder Mensch ist wertvoll, so wie er ist.

Shiatsu macht mich stark und hat mich dazu gebracht endlich mal etwas fertig zu machen. Trotz Mühe und Ängsten, aber auch mit ganz viel Freude und Tränen.

Danke, dass ich Shiatsu begegnet bin.

(Michaela Preiser)

In Gesprächen fehlen mir häufig die Worte. Vielleicht liebe ich deshalb diese „Kommunikation auf körperlicher Ebene“. Ich glaube, dass ich die Menschen auf diesem Weg erreichen kann. Ich finde es spannend zu fühlen und zu entdecken. Wenn ich dann noch einen Anstoß geben kann für einen Prozess, bzw. einen Prozess unterstützen kann oder einfach jemanden etwas Gutes tun kann, dann freut es mich.

Meine Shiatsu-Ausbildung hat mich mir näher gebracht. Sie stellt mein Leben, meine Gedanken und meine Gefühle zeitweise auf den Kopf, und wenn ich denke, dass ich es jetzt klar habe, dreht sich wieder alles. Aber ich bin dankbar für diesen Weg. Für jeden Schritt. Und ich habe das Ziel vor Augen, den Menschen mit Shiatsu zu begegnen, in einen Austausch zu gehen, sie zu behandeln, mit etwas Geld zu verdienen was mir Freude bereitet und nicht zuletzt mich ganz persönlich, mein Leben damit zu bereichern. Shiatsu macht das Leben nicht unbedingt leichter, aber lebenswerter...

„Am Ende kommt es nicht darauf an wie weit wir gegangen sind, sondern ob wir unseren eigenen Weg gegangen sind.“

(Jutta Banholzer)

**Gestern:** weil ich eine“ manuelle“ Behandlungsform erlernen wollte, um anderen Menschen behilflich zu sein ihre „körperlichen“ Beschwerden los zu werden und dafür Anerkennung zu erhalten.

**Heute:** mache ich Shiatsu, weil ich unglaublich gerne berühre, weil ich neugierig bin wie sich die Menschen anfühlen und ich es spannend finde wie sich nach einer Behandlung bzw. Berührung Veränderung im Menschen einstellen kann. Auf körperlicher wie auch emotionaler Ebene.

Weil ich es spannend finde mir in meinen Behandlungen immer wieder selbst zu begegnen. Aber nicht nur mir, sondern dem Leben an sich.

Weil ich immer wieder bei jeder Behandlung neu auf Entdeckungsreise gehen kann und bei jedem Menschen tatsächlich für mich immer wieder etwas Wunderbares finde was mich fasziniert. (und das auch noch nach der 50. Behandlung an der gleichen Person)

Weil mich die Auseinandersetzung mit den Meridianen und Elementen fordert und gleichzeitig fördert.

Weil ich mit meinem Shiatsu begleiten darf und nicht mehr meine etwas ändern zu müssen.

Weil es mich in meiner körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung positiv beeinflusst, jeden Tag aufs Neue.

Morgen: weil ich noch viel lernen und entdecken möchte und weil ich noch auf viele wunderschöne Begegnungen hoffe, die mich und mein Leben bereichern werden.

Und weil ich zu alle dem mit „meinem“ Shiatsu Geld verdienen möchte

(Karin Straub)



**Warum ich Shiatsu mache:**

weil mich das Geheimnis Mensch fasziniert, die verschlungenen Pfade, auf denen Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind,  
weil es einen „Raum“ bietet für Kommunikation (ohne Worte),  
Berührung, Nähe und Heilung,  
weil tief in mir ein Interesse an den Menschen und eine Menschenliebe lebt,  
weil ich neugierig geworden bin auf die Bewegung des Ki und  
weil Shiatsu mein Weg ist, der mich immer wieder bei mir selbst ankommen lässt.  
(Rebecca Roesch)

**Shiatsu ist ...** aus einer Technik ist eine Lebenseinstellung geworden.

**Wo beginnt Shiatsu? Wo hört Shiatsu auf?**

Das Tun und das Behandelte werden fordern mich jedes Mal neu heraus, mich mir und dem was gerade sein will beim Gegenüber/ im Raum ... zu stellen. Und dann ist da die große Neugier auf die unerforschlichen Wege des Ki. Kontakt mit der Lebensenergie ist Heilung pur, und es ist immer „perfekt“, wie jemand im Kurs sagte! Es bleibt immer spannend, bekommt mehr Raum und Tiefe und Kontakt! Große Dankbarkeit für die Möglichkeit dieser besonderen Interaktion mit anderen Menschen (und Tieren und Wesen). Begleiten durch Prozesse, Erweiterung und Bewusstwerden der Selbst-Wahrnehmung zu unterstützen, ist meine innere Berufung. Im eigenen Prozess bleiben, Krisen als Chance akzeptieren, Vertrauen immer wieder neu Vertrauen. Die Ausrichtung auf das Potential, auf das was sich zeigen, gesehen und erkannt werden möchte, erfordert immer wieder meine größte Achtsamkeit und Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Tiefe Dankbarkeit mit wunderbaren Menschen über Jahre in Kontakt zu sein und gemeinsam und miteinander zu wachsen in der Ausbildung, war und ist sehr kostbar für mich. Shiatsu ist .... Demut, Würde, Respekt, Liebe .....

Shiatsu ist ...

Shiatsu

(Dorothea Bitti)

Ich mache Shiatsu, weil es ein Stück auf meinem Weg in die Freiheit ist.

(Caroline Burkart)

„Heilsam ist was ein Mensch mit Begeisterung tut und wenn Raum gegeben wird Sein zu dürfen mit dem was ist“.

Shiatsu bietet mir diesen eigenen Raum. Shiatsu verbindet mich mit der Welt – auf eine achtsame, respektvolle und freudige Weise ...

Die Balance von schöpfen, füllen, Zeit nehmen zu spüren und damit in Begegnung gehen ...

Das ist Shiatsu für mich.

Ich habe das große Glück hier in Freiburg diesen wundervollen Shiatsu Lehrmeisterinnen zu begegnen, die mir immer wieder eine liebevolle Hand reichen und ...

ich habe gelernt diese Hand zu nehmen um dann wieder meinen eigenen Weg zu gehen – unabhängig von allen anderen.

Ich habe Feuer gefangen und lebe endlich diesen Feuervogel in mir aus vollem Herzen.

Tiefer Respekt und unendlicher Dank an Euch

(Barbara Langela)

Ich mache Shiatsu, weil ich dadurch mit anderen Menschen in einer Tiefe in Berührung komme, die auf rationaler Ebene nur sehr selten möglich ist.

Ich mache Shiatsu, weil ich während der Behandlung immer wieder das Gefühl habe, dass das Abgeschnitten Sein von anderen, die Isolation, die Einsamkeit mit mir selbst aufgehoben ist.

Beim Geben von Shiatsu ebenso wie beim Bekommen fühle ich mich verbunden, angenommen und „richtig“.

Shiatsu hat mir eine neue Dimension der Kommunikation mit anderen eröffnet, aber auch ein bisher für mich so nicht gekanntes Gespür für mich selbst.

Ich mache Shiatsu, weil es Freude macht – wenn es die Kür ist und nicht die Pflicht.

(Barbara Buchter)

Als ich Shiatsu kennen lernte, wusste ich, wonach ich solange gesucht hatte.

Ich war angekommen.

Ich lernte mich kennen, erkannte meine Muster und entdeckte meine Stärken.

Shiatsu ist noch immer so unglaublich für mich, dass ich immer wieder aufs Neue überzeugt werde, wenn ich es erfahre oder geben darf.

(Carsten Tramm)