

# Wesen und Potenzial von Shiatsu

von Pia Staniek

## „Welches menschliche Leiden kann durch Shiatsu gelindert werden?“

Das war die Frage, die mir einmal ein Freund, der Mediziner ist, herausfordernd stellte. Ich dachte sogleich an das breite Spektrum der benennbaren und allgemein erfahrbaren Leiden, bei denen Shiatsu sein Gutes tut.

Die stressbedingten Beschwerden wie Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhe, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Niedergeschlagenheit gehören dazu.

Auch Menstruationsprobleme, Störungen und Einschränkungen im Verdauungs-, Atem- und Bewegungsbereich fielen mir ein. Damit wollte ich unter Beweis stellen, dass auch die nicht konventionellen Behandlungsmethoden ihre Existenzberechtigung erfahren und der Anerkennung wert seien. Zu meinem eigenen Erstaunen und dem meines Gegenübers brachte ich aber stattdessen **Einsamkeit** heraus.

## Warum sollte Einsamkeit Menschen zum Shiatsu führen oder durch Shiatsu gelindert werden? Ist Einsamkeit überhaupt ein Leiden?

Sie wird zum Leiden – so unsere These – wenn sie nicht freiwillig gewählt ist und uns zu kompensatorischen Handlungen bewegt, die das wahre Bedürfnis – nicht einsam oder vereinzelt, sondern vereint sein zu wollen – über Zeit überdeckt. Scheinbar unauffällig können somato-psychische Beschwerden und Probleme entstehen, die losgelöst von dieser innersten Sehnsucht betrachtet und behandelt werden.

Wir beobachten zunehmend, wie sehr der Mensch der Moderne vereinsamt. Er ist vom Mitmenschen viel unabhängiger geworden. Die technische Entwicklung bietet einen faszinierenden Ersatz. Berührungssängste im wahren Sinn des Wortes hat er hier weniger als gegenüber seinesgleichen.

Was ist nun das Wesen und Potenzial von Shiatsu, dass es an etwas sehr Existentielles, ein menschliches Grundbedürfnis – die **Zugehörigkeit** – heranführt?

Am Anfang war die Berührung. In Michelangelos Darstellung der Erschaffung von Adam wird das Bewusstsein des Menschseins in Anbindung an ein göttliches Prinzip durch die Berührung symbolisiert.

Das, was wir berühren, berührt auch uns und berührt ein größeres, umfassenderes Prinzip. Etwas wandelt sich.

Der Mensch ist nicht getrennt von Gott. In dem Berührt sein erkennt er Gott in sich und gehört auf diese Weise

ganz sich selbst. Man könnte es Bewusstseinswandel nennen.

**Wenn das Innerste beginnt zu verstehen, wäre die Einsamkeit kein quälendes, menschliches Leiden, sondern eine Sehnsucht nach der eigenen wahren, freien Natur.**

Wir berühren im Shiatsu immer das Leben und das Lebendige im Menschen. Shiatsu klopft an und öffnet Räume, die möglicherweise verschlossen waren. Es bedarf des Mutes und der Bereitschaft, sich einzulassen – auf sich selbst und auf das Miteinander. Es weckt die Sehnsucht, bei sich anzukommen, bei sich zu sein, sein zu dürfen. In der Begegnung, dem Kontakt findet es statt.

Die Grundbedürfnisse, die in unserem Meridianverständnis in den Vitalfunktionen der 12 Meridiane repräsentiert sind, werden angesprochen und gespiegelt. Immer geht es um Wandlung; nicht um Wegnahme einer Störung, nicht um Zuführung von Energie. Einen seelisch erlebten Mangel können wir nicht auffüllen. Wir können Zeuge sein und das Leben im „Wesen und Potenzial“ anerkennen und bestärken. Wir haben alles, was wir zum Leben brauchen in uns. Das möchte ich in meiner Präsenz über die Hände vermitteln.

Sich Shiatsu geben zu lassen heißt, innezuhalten, sich eine Pause zu gönnen, beschaulich zu werden durch die Selbstbetrachtung und Selbstwahrnehmung, im Gegenwärtigen zu sein, entschleunigen, die Sinne beleben, sich fremden, wohlmeinenden Händen anvertrauen, anlehnen, entspannen, anregen, erkennen und anerkennen.

Shiatsu hilft, sich der vergessenen, geheim gehaltenen, vernachlässigten oder überforderten Teile seiner selbst zu erinnern, sich ihrer anzunehmen, sie auch zu provozieren und wieder zu integrieren. Manchmal braucht es ein gerüttelt Maß an Schiefelage im Inneren, um das Leben darin zu spüren und wieder auf Kurs kommen zu wollen.

Shiatsu berührt natürlich auch die heiteren, lustvollen, sinnlichen, kraftvollen und lebensfrohen Anteile. Dadurch, dass wir immer den ganzen Menschen meinen, können sich die Teile zu einem Ganzen wiederfinden. Das kreative Potenzial kann sich entfalten. Der eigene Platz kann eingenommen werden. Das ist mein Angebot. Es ist eine Einladung.