

von Pia Staniek

Ruhe im Inneren finden

Shiatsu mit Menschen unter Anspannung am Beispiel Schlafstörungen

*Wenn ich bei dir bin, bleiben wir die ganze Nacht lang auf.
Wenn du nicht hier bist, finde ich keinen Schlaf.*

*Gepriesen sei Gott für die zwei Schlaflosigkeiten!
Und den Unterschied zwischen ihnen.
Rumi*

Wie der persische Mystiker und Sufi Dschelaleddin Rumi im 13. Jahrhundert seine Sehnsucht nach der Vereinigung mit Gott beinah euphorisch beschreibt, mag für manchen des Schlafes Beraubten wahrscheinlich wenig Trost bieten. Doch hat mich dieses Liebesgedicht in seinen Bann gezogen.

Kann Schlaflosigkeit ein Geschenk sein? Könnte ich Gott mit der menschlichen Natur in Einklang bringen und als untrennbar verstehen? Würde ich dann Schlaflosigkeit nicht als Störung empfinden, sondern als innere Sehnsucht nach Einklang? Der Weg zum Finden der Ruhe im Inneren wäre vielleicht ein anderer, ein bedachter und aufmerksamer, den ich gelassener ginge.

Spüre ich den drei Worten nach: Ruhe – im Inneren – finden, so breitet sich etwas Wohligen, Wohlmeinendes in meinen Gedanken aus. Mit solch einer Grundhaltung kann ich entspannt mit einem Menschen arbeiten. Hingegen kontrahiert es sich an gleicher Stelle bei dem Wort Anspannung und Schlafstörung. Legte ich nun den Fokus auf das Symptom, würde ich mich um vieles schwerer tun, gegen etwas anzuarbeiten, das seine Geschichte hat. Doch interessieren mich auch die Hintergründe eines Leidens.

In der Praxis möchte ich mich entsprechend auf dieses Wohlmeinende, diesen Dreiklang – Ruhe/ im Inneren/ finden – beziehen.

Es gibt sicher unzählige Gründe dafür, dass keine Ruhe im Inneren gefunden werden kann. Der Organismus scheint einen gewissen persönlichen Stresspegel erreicht zu haben, der nicht zum Kollaps führt, sondern zu erhöhter,

anhaltender Aktivität. Der Sympathikus des vegetativen Nervensystems wird nicht vom Parasympathikus abgelöst, der Erholung verheißt würde. Dieser sorgt für die regenerierenden, entspannenden und heilsamen Phasen in der Ruhe, besonders in der Nacht. Wenn der Tag viel von uns abverlangt und keine kleinen Pausen erlaubt werden, dreht auch nachts das Rad weiter. Wir sind möglicherweise tagsüber gerädert und strengen uns über die Maße an. Ein *circulus vitiosus* beginnt. Shiatsu wirkt nachweislich auf unser vegetatives Nervensystem. Der Druck, der über die Berührung in die Gewebetiefe reicht, wo die Nerven und Faszien verlaufen, leitet den Impuls ans Gehirn weiter. Wird diese Berührung als angenehm und wohlmeinend erfahren, entspannen sich Muskeln, Faszien, Nerven, Gefäße und Organe. Der Parasympathikus kann nun seinen Dienst verrichten und eine gründliche, tiefe Erholung der inneren Strukturen bis in die Zellen hinein ermöglichen. Wir schlafen gut, wir schlafen durch und wachen erfrischt am Morgen auf.

Der Zustand, der im Shiatsu erfahren werden kann, entspricht einer Losgelöstheit von Gehaltenem, einem Wachschlaf, in dem die Sinne verfeinert empfangen und wahrnehmen ohne Handlungsbedürfnis. Etwas wandelt sich, das ein Geschehen zulässt und ein sich Hingeben ermöglicht. In dieser Selbsthingabe liegt meines Erachtens ein hoher Wert. Die Selbstkontrolle darf überwunden werden. Mir fällt dazu ein schlafendes Kind ein, das mit offenen Armen daliegt und sich vollkommen überlässt. Es scheint im tiefen Vertrauen, geborgen zu sein, eingebettet.

Ein offenes Berühren lädt ein zum sich Anvertrauen. Akinobu Kishi sagte einmal zu mir: „Berühre stets in einer



Weise, dass sich der Mensch deiner Hand anvertrauen kann.“ Wenn ich dies beherzige – und es geht nur mit Hingabe oder Kokoro, dem Herzgeist – verändert sich meine innere Haltung und die theoretischen Konzepte treten in den Hintergrund. Im Miteinander des Berührens und Berührt Seins entsteht eine Zusammenarbeit, besser noch: ein Zusammensein, (Kishi: „marriage“), in dem auf natürliche Weise selbstregulierende Kräfte wirken. Shiatsu trägt in hohem Maße dazu bei, dass sich die inneren Kräfte ordnen können. Durch den spezifischen Druck, der ein gelöstes in die Tiefe Gehen der Gewebestrukturen ist, breitet sich eine Art „Druckwelle“ im Körperinneren aus, die bis in die Zellen reicht. Vergleichbar mit der kreisförmigen Wellenentwicklung im Wasser, wenn ein Stein hinein geworfen wurde, reagiert das ganze System auf den Impuls. Als Folge verändert sich der Atem, Ruhe breitet sich aus wie die glatte, membranartige Oberfläche eines Gewässers, nachdem sich in der Tiefe etwas geordnet hat.

Wenn nun eine Klientin unter Schlaflosigkeit leidet, sind vermutlich Bereiche des Innen- wie Außenlebens in Unordnung geraten. Ob ich mich nun Meridian spezifisch dieser Thematik annähere oder in die reine Präsenz gehe und dem Ki folge, ist bei mir meist eine intuitive Entscheidung. In der reinen Präsenz gehe ich mit dem, was ist, was mich anzieht und was sich für den Kontakt öffnet. Das Wichtigste ist doch, den Menschen im Ganzen zu meinen. Interessant ist gewiss, wie sich ein Symptom im Gesamten einbettet. Würde ich den Fokus auf das Symptom allein setzen, hätte ich meinen wichtigsten Grund, warum ich Shiatsu praktiziere, aus den Augen verloren. Es wäre bedauerlich und dem Wesen von Shiatsu abträglich.

Ruhe im Inneren finden betrifft auch mich als Praktizierende. Was brauche ich, um bei allen Wünschen, Erwartungen, Hoffnungen, Ansprüchen, Erfahrungen, Unkenntnissen oder Herausforderungen – von wessen Seite auch immer – die innere Ruhe zu bewahren und immer wieder aufs Neue dem nachzuspüren?

Gleich welcher Mensch mir im Shiatsu begegnet – es hat immer auch etwas mit mir zu tun. Im Shintoismus ist der imaginäre oder versteckt angebrachte Spiegel im Schrein ein Teil der Selbstbetrachtung. „Erkenne deine Natur; lebe sie; sei sie“. Wenn ich in dieser ermutigenden Weise der Klientin mit Schlafstörung und mir selbst begegnen kann, wird es vielleicht möglich sein, wohlwollend, achtsamer und gelassener das Alltägliche zu erleben.

Und wenn dann kein Schlaf gefunden wird, könnte Rumis Gedicht zu wirken beginnen ...

Pia Staniek, Shiatsu Praktizierende seit 1979 und Lehrerin seit 1986 – GSD/ÖDS anerkannt.

Sie ist Mitbegründerin des ESI und lebt in München.

Ein Beitrag von Pia Staniek zum 4. Europäischen Shiatsu Kongress in Kiental/Schweiz 2014