

von Rami Yulzari

## Im Freiraum

*der Freiraum erlaubt uns zu sehen, was wir vorher  
nicht gesehen haben*

„Bitte, mach schnell. Leg einen Verband um mein Herz und bring mich zu Bett,“ ist eine Zeile aus Ehad Banai's<sup>1</sup> Lied „Hurry, please“ Das Lied erzählt von einem dreißig Jahre alten Sohn, der fieberkrank ist, seine Arbeit wie auch seine Liebe verloren hat und der nun nach Hause kommt, um auf der elterlichen Couch zu schlafen. Ich habe das Lied schon viele Male gehört, aber neulich habe ich begonnen, auf den Text zu achten, so wie es manchmal geschieht, wenn der Flügel einer verirrt Taube die Windschutzscheibe streift. Ein dreißigjähriger Sohn wendet sich an seine Mutter und sagt „Bitte, mach schnell. Ich bin verletzt. Mein Herz ist verwundet.“ Er bittet sie, einen Verband anzulegen, um das Bluten aus seinem verwundeten Herzen zu stillen, um ihn vor dem Tod zu bewahren,

„Bitte, mach schnell“ ist die Bitte und Forderung eines von Kummer geplagten Menschen an seine Mutter, dass sie ihn pflege und umsorge. Er möchte von seinem Leiden erlöst werden. Er hofft, dass seine Mutter ihm einen Verband anlegt. Wird der Verband das Blut stillen? Wird er die Wunde heilen? Natürlich nicht. Dennoch ist das Anlegen eines Verbandes eine bewusste und heilende Handlung.

### **Ich erinnere mich an einen anderen Verband.**

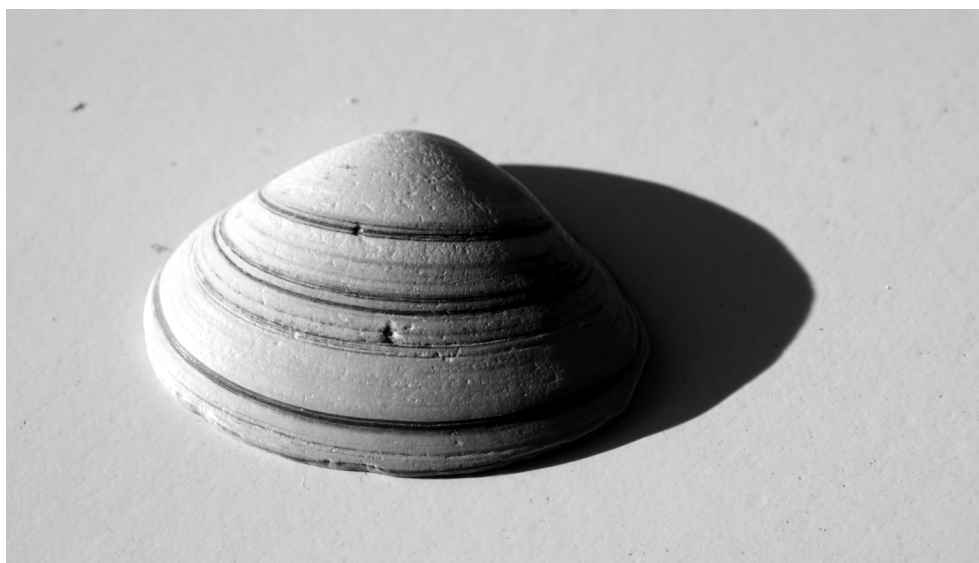
Während des Yom Kippur Krieges 1973 war ich als junger Soldat in der Sinai-Wüste. An jenem Tag schien die Sonne und der Sand war von blendend gelber Farbe. Eine Salve von Artilleriefeuer nach der anderen regnete von dem klaren blauen Himmel herunter. Dann war es ruhig. Die Wüste war still. Leute tauchten von überall her auf und schauten sich um. Niemand schien verletzt zu sein, bis wir den Schaden an dem

Krankenwagen sahen, der am Straßenrand lag. Drinnen saßen ein Fahrer und ein Sanitäter. Durch die Windschutzscheibe sahen sie unversehrt aus, aber als ich näher kam, sah ich, dass der Fahrer verwundet war. Aus seinem übel zugerichteten Bauch traten blutende innere Organe hervor.

Ich finde mich neben seiner Trage sitzend wieder, die zum Abtransport auf einem Halbkettenfahrzeug abgestellt ist. Der Sanitäter zu seinen Füßen versucht erfolglos eine Ader zu finden, in die er Morphium spritzen kann. Er ruft den Namen des verletzten Mannes, erinnert ihn an sein Baby, das nur eine Woche zuvor geboren ist und fleht ihn an, bei uns zu bleiben. Ein gläubiger Soldat hält die Griffe der Trage und rezitiert „Shema Israel“<sup>2</sup>, immer und immer wieder – sein Weg, die Gegenwart des Todes zu verkünden. Der verwundete Mann murmelt „Wasser“, und der Sanitäter weist mich an, ihm nur die Lippen zu benetzen. Ich versuche es. Der Sanitäter sagt mir, ich solle einen Verband anlegen. Ich erinnere mich noch heute daran, wie ich die Plastikverpackung vom Verband reiße und mit zitternden Händen versuche, den Verband auf seine Eingeweide zu legen, sachte, um keine Schmerzen zu verursachen – ein weißes Segelboot, das auf einem Meer von Blut treibt.

Seitdem weiß ich: Einen Verband anzulegen ist ein symbolischer Akt, ein ritueller Akt, eine Art Gebet – wie wenn man einem Kind das Bett glatt streicht, bevor es einschlummert.

Als Shiatsu-therapeut lege ich statt eines Verbandes meine Hand auf, eine Hand, die groß und warm sein und Trost spenden möchte. Eine Hand aufzulegen ist ein symbolischer Akt, und gleichzeitig ist es auch die



Sache selbst. Eine Hand wird auf den Patienten gelegt, die andere folgt. Diese Hände tragen die Möglichkeit einer Veränderung in sich, die Möglichkeit einer Heilung, die Möglichkeit, die Last zu tragen, wenn sie unerträglich geworden ist. Hände berühren Schmerz. Manchmal sind sie mehr wie ein Verband, über einem leeren Raum.

Bitte, mach schnell, der Schmerz ist groß, die Angst vor dem Schmerz ist unerträglich.

Die Angst, die mit dem Schmerz verhaftet ist, ist irreführend – wenn der Schmerz verschwindet, wird auch das Leiden verschwinden. Die Sehnsucht nach dem Verschwinden bringt den Traum von sofortiger Erlösung hervor. Der Patient konzentriert sich auf seine Ängste, auf den Schmerz, der wächst und sich zusammenballt, bis sein ganzes Dasein sich über diesen tiefen Schmerz definiert. So will er sofort erlöst werden. Dies ist die Erlösung durch die gute Mutter, die stillende Mutter, die Mutter, die in null Komma nichts auf die Bedürfnisse ihres Babys reagiert; eine Brustwarze im Mund macht ein Ende mit Hunger und Angst und führt zurück zu wohlthuender, tröstlicher Wärme.

Der Traum von unmittelbarer Erlösung wird genährt durch Medikamente, Schmerzmittel, Antidepressiva und bewusstseinsverändernde Drogen – durch Medizin auf der einen Seite und mystische Erfahrungen auf der anderen. In unserem Traum verschwindet der Schmerz sofort. In unserem Traum kann ein jeder jederzeit das Leiden beseitigen.

Mit der Erinnerung an die stillende Mutter und dem Bild des heilenden Arztes, Magiers oder Hexenmeisters kommt der Patient in die Praxis und überbringt die Botschaft: Ich habe Angst. Schnell, lindere meinen Schmerz.

Wohl wissend, dass er keinen Zauberstab in der Hand hält, dass er keine medizinischen Zauberkunststücke vollbringen kann, was kann der Therapeut tun?

Er verschafft einen Freiraum. Er hält die Hand eines ruhelosen, ängstlichen Patienten und bietet ihm die Möglichkeit, herunterzuschalten.

Langsamkeit unterbindet die körperliche, geistige und emotionale Bewegung in unserem alltäglichen Verhalten. Dann können wir prüfen und uns langsam und allmählich in die Einzelheiten vertiefen. Wir können eine Pause machen, anhalten und uns auf einer Bank an der Straße ausruhen. Wir werfen einen Blick auf die Landschaft, ehe wir weiterziehen.

In seinem Buch „Rediscovering Psychoanalysis“ beschreibt Thomas Ogden eine Tagung, an der er teilgenommen hat. Dort diskutierte eine Gruppe von Ärzten die psychologischen Aspekte ihrer Arbeit. Ein Arzt erzählte von einer Begebenheit, bei der eine Patientin ihm die Nachricht übermittelt hatte, dass ihre Mutter zu Hause im Bett verstorben war. Nach der Ankunft im Haus der Mutter stellte er ihren Tod fest und rief sofort einen Krankenwagen. „Warum haben sie das getan?“ fragte der Moderator. Verstört von der Frage antwortete der Arzt: „Weil sie tot war.“ Der Moderator fragte daraufhin: „Könnte man sich nicht mit der Tochter hinsetzen und eine Tasse Tee trinken?“

Sich zu einer Tasse Tee hinsetzen bedeutet für Ogden, die Optionen offen zu halten: „Geschehen lassen, was geschehen soll. Sich zu einer Tasse Tee hinsetzen bedeutet, das Ereignis für einen Moment jenseits der Zeit zu belassen.“

Ich erinnere mich an den Tod meiner eigenen Mutter; es dauerte eine Weile bis sie kamen, um ihren Leichnam abzuholen. Es war früh an einem ganz gewöhnlichen Tag und meine Mutter lag im Bett, aber an jenem Morgen stand sie nicht auf. Der Tod hatte sich bereits auf ihr niedergelassen.

Die Zeit war gleichzeitig voll und leer. Stille herrschte unter den Anwesenden, geschützt durch die Ruhe, die von meiner toten Mutter ausging. Ich erinnere mich

an den blühenden Zweig eines Mandelbaumes. Ein Augenblick der Anmut.

Ogden schreibt: „Die Frage: Könnte man sich nicht hinsetzen und eine Tasse Tee trinken? ließ mich das Bedürfnis spüren einen Raum zu schaffen, in dem Zeit ist, Traumzeit, in dem die Menschen gemeinsam etwas erfahren, gemeinsam träumen können. Was in diesem Raum geschehen kann, ist einzigartig für die Situation und für die Menschen, die sich darin befinden.“

„Bitte, mach schnell. Leg einen Verband um mein Herz und bring mich zu Bett.“ Wenn ich einmal eingeschlafen bin, kannst du dich nicht mehr um mich kümmern – ich werde fort sein in einer anderen Welt, der Welt des Schlafes und der Träume, einer Welt, zu der du keinen Zugang hast. Diese Welt ist ganz persönlich, verborgen selbst vor der heilenden Mutter, der Retterin. Wenn die Verletzung die Welt des Schlafes und der Träume betritt, wird sie Teil von ihr werden. Es könnte zu spät sein. Gibt es in der Traumwelt keine Heilung für das verwundete Herz?

In einem stillen Freiraum, in einer „Traumzeit“ ertappt sich der Therapeut dabei, wie sein Geist umherwandert. Die Quelle dieses Umherwanderns kann zum einen der Patient sein, der in Gedanken und Gefühle versinkt und vielleicht sogar einnickt, zum anderen der Therapeut selbst, anwesend und gleichzeitig in Gedanken und Gefühlen umhertreibend.

Thomas Ogden beschreibt diesen Zustand als Tagträumen oder *rêverie* ( von dem französischen Wort *rêve* = Traum). „Es war kein bloßer Zufall, dass seine Gedanken umherwanderten“, schreibt er in seinem Buch „On Not Being Able to Dream“.

Der Therapeut führt innere Selbstgespräche, ganz privat. Das ist ein natürlicher Vorgang, der automatisch und unbewusst abläuft und sich mit den intimsten Bereichen beschäftigt.

Der Modus der *rêverie*, sagt Ogden, spiegelt keine Unaufmerksamkeit. Im Gegenteil: Er drückt ein Gespür für das Erleben der Patienten aus, das sich noch nicht formulieren, ja nicht einmal fühlen lässt. Nach Ogden wird das, was als eine Flucht erscheint, vor der Anstrengung, präsent und achtsam gegenüber dem Patienten zu sein, stattdessen ein bedeutsamer und vielleicht wesentlicher Teil der Erfahrung des Patienten. Ein Zen-Shiatsu-therapeut geht den Weg des Zen, den Weg der Meditation, der Selbstentleerung. Die Aufmerksamkeit ist auf den Patienten konzentriert, der zum Objekt der Meditation wird. Der Zen-Shiatsu-therapeut wird sich vielleicht gelegentlich dabei ertappen, dass seine Körperhaltung oder Konzentration nachlässt. Wenn seine Gedanken umherwandern, hat er einen Anker – seinen Körperanker – der den Körper des

Patienten berührt. Von dort aus kann er abheben und sich fortbewegen und dann zurückkehren.

Meine erste Erfahrung mit solch einer *rêverie* hat sich tief in mein Gedächtnis eingegraben: Ich legte meine Hand auf den Bauch eines Patienten und fand mich tief im Meer eingetaucht wieder, treibend zwischen Fischen und Pflanzen in dunklem Wasser. Was begonnen hatte als eine Möglichkeit von Frieden und Ruhe, wurde stattdessen beängstigend und verstörend. Ich hatte das Grauen berührt.

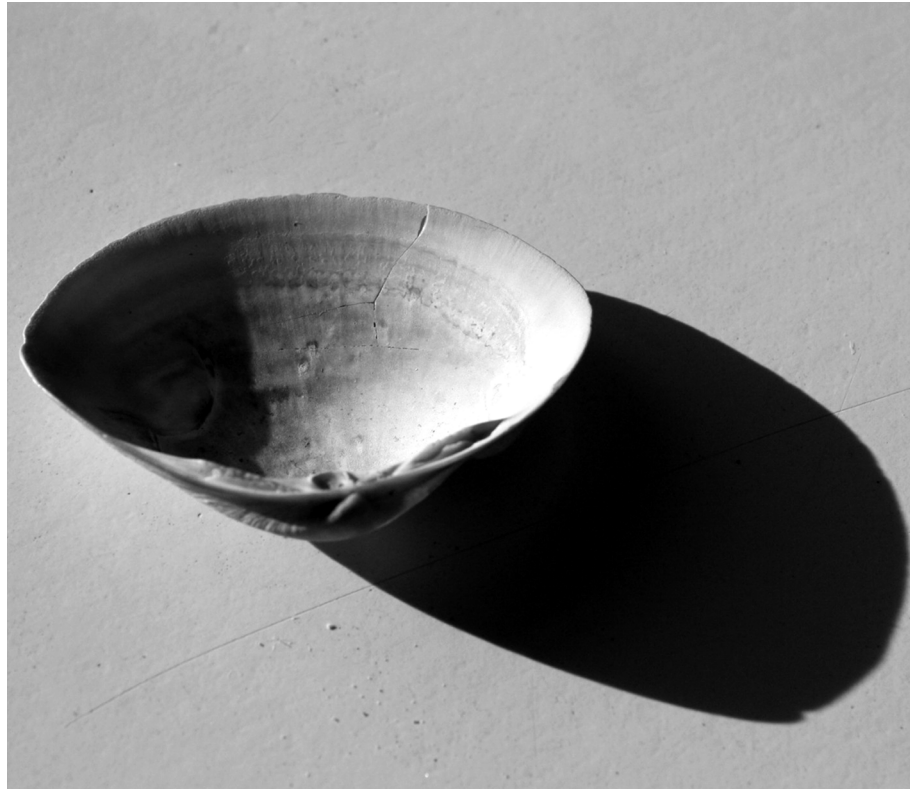
Dem Zustand der *rêverie*, in dem der Geist ziellos umherwandert, fügt der Therapeut die Absicht hinzu. Absicht erlaubt uns, die umherwandernden Gedanken beim Wickel zu nehmen und sie in einem therapeutischen Kontext zu verankern. Ob sie nun vom Therapeuten stammen oder vom Patienten, diese Gedanken und Gefühle werden hervorgebracht in dem therapeutischen Kontext, in dem zwei Menschen sich begegnen und einander beeinflussen.

Der Shiatsu-therapeut richtet seine Aufmerksamkeit auf das Qi des Patienten und fügt dieser Aufmerksamkeit eine Ausrichtung hinzu. Gleichzeitig ist er in Resonanz mit seinem eigenen Qi und mit der Verbindung, die sich so zwischen ihm und dem Patienten entwickelt hat. Wer Qigong ausübt, achtet auf die Bewegung des Qi in sich selbst und auf den Ausdruck dieser Bewegung, wenn er auf Qi im Außen trifft. Eine Shiatsubehandlung und eine Qigong Übung befassen sich beide mit dem gleichen Prozess: Dem Qi bewusst lauschen.

Der Begriff, der unser Bewusstsein während der Ausübung von Qigong beschreibt heißt Yi-Nien. Der erste Teil dieses Ausdrucks ist Yi, was Absicht oder Bewusstheit bedeutet. Der zweite Teil, Nien, kommt von Gedanken. Ich nenne Yi-Nien: Sanfte Aufmerksamkeit.

Bei voller Aufmerksamkeit konzentrieren wir uns bewusst auf ein bestimmtes Objekt, sei es ein körperlicher Vorgang wie die Atmung oder ein geistiges Objekt, ein Gedanke oder ein Bild. Es könnte sogar etwas zwischen der körperlichen und der geistigen Ebene Liegendes sein, wie Schmerzen an einer ganz bestimmten Stelle. Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit fokussieren, konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt, erforscht es, sieht es mit zunehmender Detailgenauigkeit mit immer größerer emotionaler und sensorischer Qualität. Unser Bewusstsein in dieser Weise zu konzentrieren erlaubt es uns, uns außerhalb unseres üblichen Bombardements von Gedanken, außerhalb des alltäglichen Lärms zu bewegen. Wir bringen den ‚Affengeist‘ zum Schweigen.

Im Gegensatz dazu ist sanfte Aufmerksamkeit gleichzeitig auf mehrere Objekte gerichtet und bewegt sich



frei und gleichmäßig von einem Objekt zum anderen, ohne Pause. Übung und Erfahrung erlauben uns, sanfte Aufmerksamkeit als eine ununterbrochene Abfolge zu erleben, einen Freiraum zu schaffen ohne irgendwo hängen zu bleiben.

Bei voller Aufmerksamkeit sehen wir immer mehr Details, während unser Blick immer präziser und fokussierter wird. Bei sanfter Aufmerksamkeit sieht unser Sehen und sieht nicht. Es ist ein frei schwebender Blick.

Professur Jiao schreibt in seinem Buch ‚Health Care through Qi Gong‘: „Die Anweisung ist, dass Yi-Nien sein sollte, wie es ist – wie es nicht ist.“ In dieser Situation verschwindet die gewöhnliche Trennung zwischen dem, was körperlich, emotional, sensorisch und bewusst ist. Wir bewegen uns, und Yi-Nien begleitet unsere Bewegung – als ob jemand, der wir selbst sind, uns begleitet. Yi-Nien bekommt einen doppelten Blick; wir sehen und zur gleichen Zeit werden wir gesehen. In diesem Zustand findet in uns eine Veränderung statt. Wie die Rosen in T.S.Eliot’s ‚Four Quartets‘: „... denn die Rosen hatten das Aussehen von Blumen, die angesehen werden.“ In der sanften Aufmerksamkeit kann der Therapeut gerade den „Mangel an Aufmerksamkeit“ zum Objekt seiner Aufmerksamkeit machen. Er erkundet fortwährend, wie die Schwankungen in seinem eigenen Qi – seinem Körper und seiner Seele, seinen Empfindungen und seinen Gefühlen – den Bewegungen des Qi seines Patienten entsprechen. Sanfte Aufmerksamkeit dient dann gleichzeitig als diagnostisches und als therapeutisches Werkzeug, da Behandlung und Diagnose immer simultan ablaufen.

Wenn der Therapeut Empfindungen in seinem Empfindungsorgan – seinem Qi – wahrnimmt, kann er diejenigen nutzbar machen, die in Beziehung stehen zu der Diagnose des Patienten. Wenn das geschieht, wird es möglich, den Empfindungen zu folgen und herauszufinden, wohin die spontane, durch das Qi des Patienten hervorgerufene Bewegung hinführen will. Die therapeutische, von der sanften Aufmerksamkeit geleitete Bewegung ist sanft, achtsam, unterstützend, kontinuierlich und speziell angepasst.

Wenn das Qi des Patienten die Quelle der Empfindung wird, wird die Bewegung im Qi des Therapeuten erzeugt, die wiederum zum Qi des Patienten zurückgeleitet werden kann. Der Therapeut begleitet und unterstützt dann die Bewegung des Qi, ausgehend von der Prämisse, dass das Qi im Wesentlichen immer nach Ausgleich sucht.

Der Freiraum schafft eine Pause, einen Raum zwischen den Dingen. Die Japaner nennen dies Mah. Mah ist der Raum zwischen allem und jedem, sei es auf der Makro- oder der Mikroebene. Vielleicht stellen wir uns ja vor, dass dieser Raum leer ist; dass er nichts enthält und völlig still ist. Wenn wir uns jedoch mittendrin aufhalten, stellen wir fest, dass der Raum voll ist und in ständiger Bewegung. Anders als bei fraktalen Bildern – wo wir selbst dann, wenn wir kontinuierliche Veränderung beobachten, wir in jedem Detail identische Strukturen finden – ist Qi Leben. Leben ist Bewegung, und wir können nicht zweimal in denselben Fluss steigen.

Und was befindet sich innerhalb von Mah? Qi. Das Empfinden von Qi ist die allereinfachste Ebene, die

elementare Ebene unserer Empfindungen, die erste Kommunikation zwischen uns selbst und der Welt um uns herum. Qi bedeutet Energie im Sinne von Vitalität. Es umfasst unsere Gedanken und unser Bewusstsein wie auch unsere körperlichen und emotionalen Empfindungen. In diesem Sinne bezieht sich das Wort Energie auf die präverbale Sinneswelt, in der es keine Trennung gibt und in der alles eins ist.

Die ursprüngliche Empfindung ist gefüllt mit Bedeutungen; eine Empfindung, die einer undifferenzierten Quelle entspringt – der Bewegung in einem Organ, einem Gedanken, einem Gefühl, einem Anblick, Geräusch oder Geruch. Ist sie einmal aufgenommen, können wir versuchen, die Quelle zu identifizieren und sie zu analysieren im Sinne von Nachweis, Entschlüsselung, Ausbreitung, Gestalt, Form oder damit verbundener Theorie. Doch die ursprüngliche Essenz von Qi ist weder der Körper noch der Geist, sondern ein undifferenziertes Sinnesorgan in einem jeden Menschen. Wir können Qi sowohl im engen Körperkontakt spüren als auch aus der Entfernung. Wir können unser eigenes Qi spüren, das Qi eines anderen Menschen und sogar das Qi eines Raumes, sei der Raum nun leer oder angefüllt mit Gegenständen oder Menschen.

Mit einiger Übung können wir dieses Sinnesorgan trainieren und seine Aufnahmefähigkeit erhöhen. Der rezeptive Modus wird zu einem Wachzustand, der aus der Stille tiefer Meditation hervorgeht. Wachheit ist nicht notwendigerweise dasselbe wie Wachsamkeit; sie kann die Form eines Tagtraumes oder von rêverie annehmen, von einer Art schwebender Schläfrigkeit, in der Qi nicht auf ein bestimmtes Organ oder einen bestimmten Ort fokussiert ist.

Volle Aufmerksamkeit ist ein Akt des Bewusstseins und funktioniert am besten, wenn der Körper beiseite gelassen und das Empfinden von Schmerz, Hunger oder Durst ausgelöscht wird. Sanfte Aufmerksamkeit spürt eine elementare Schwingung, einen ursprünglichen Klang oder, in Ogdens Worten, sie registriert ein Gespür für das Erleben der Patienten, das sich noch nicht formulieren, ja nicht einmal fühlen lässt. Der Therapeut bleibt in diesem Zustand, empfängt eine Wahrnehmung und antwortet dann.

Im günstigsten Fall ist dies keine Einbahnstraße, sondern ein gegenseitiger Prozess. Gerade so, wie die Atmung eines anderen Menschen die eigene beeinflusst, so beeinflusst die eigene Atmung die des anderen Menschen. Gegenseitigkeit entsteht. Sie beginnt mit einer Einflussnahme und radiert allmählich alle Getrenntheit aus. Man sollte natürlich beachten, dass der Eintritt in diesen Modus jeweils unterschiedlich ist für den Pa-

tienten und für den Therapeuten. Der Therapeut führt den therapeutischen Prozess. Er kann in der rêverie die Zeichen eines Qi-Ungleichgewichts erkennen und dadurch die Bewegungen des Patienten in Richtung eines ausgeglichenen Qi unterstützen.

Voller Aufmerksamkeit für das Qi sucht der Therapeut das Mah; das, was im Zwischenraum und unbekannt ist. Und wie bestehen wir in diesem grauenerregenden Unbekannten?

### **Wir schaffen einen Freiraum.**

Der Therapeut, der einen Freiraum schafft, der Spielraum zulässt, kann auch weiter einen Verband anlegen, selbst wenn der Patient in seine private Welt des Schlafes und der Träume eintritt.

Der Freiraum erlaubt uns zu sehen, was wir vorher nicht gesehen haben, oder nicht klar gesehen haben. Wir finden im Patienten und in uns selbst die Möglichkeit zu verweilen und auszuharren. Zu dem, was einst dringlich und unerträglich war, gibt es nun einen freien, sicheren Raum, in dem man sich in Muße treiben lassen kann.

Übersetzung von Barbara Murakami

Ich habe Rami Yulzari bei einem sehr gehaltvollen Seminar kennen gelernt zum Thema „Qi-Erfahrung im Zentrum von Qigong und Shiatsu“, das er im Mai 2016 am Institut für energetische Körperarbeit von Joachim Schrievers abgehalten hat. Rami Yulzari ist ein Shiatsu- und Qigonglehrer aus Israel. Er leitete früher die Maga-School of Shiatsu in Jerusalem. Heute gibt er Seminare in Israel und Deutschland.

Rami Yulzari freut sich über einen Austausch, Fragen und Kommentare (am besten auf Englisch) über seine angegebene Email-Adresse.

<sup>1</sup> Ehud Banai ist ein israelischer Sänger und Liedermacher

<sup>2</sup> „Der Herr ist unser Gott, der Herr ist Eins“. Traditionell rezitieren Juden das Shema Gebet als ihre letzten Worte

Rami Yulzari ist  
Shiatsu- und Qigonglehrer  
in Jerusalem  
ramiyulzari@gmail.com