

Über die Wirkung im Erfahrungsraum Shiatsu

von Anna Arndt



©Almur Luiken

Was wirkt eigentlich im Shiatsu?

Shiatsu ist für mich wie ein Blick in die Welt oder eine Haltung zum Leben, voller Kraft und Lebendigkeit. Es ermöglicht Erfahrung und damit etwas Bleibendes. An dem Punkt, an dem es um die Wirkung geht, geht es um Erfahrung. Die Erfahrung des eigenen Innenraumes.

Aller Fähigkeiten der Praktikerin oder von Shiatsu selbst zum Trotz, werden wir niemanden zu einer bestimmten Erfahrung drängen können. Es ist eine Sache der Eigenverantwortung und der inneren Bereitschaft, sich auf eine Reise (zu sich selbst) zu begeben.

Erfahrungen – Erkenntnisse – Essenzen

Die Frage nach der Wirkung von Shiatsu hat Achim Schrievers immer wieder beschäftigt und ihn im Zusammenhang mit der Entwicklung von Shiatsu dazu veranlasst eine Symposiumsreihe zu starten¹, welche nach den Inhalten und Wirkfaktoren von

Shiatsu fragt und forscht. Angefangen hat diese Reihe im März mit der Frage: *Was wirkt da eigentlich im Shiatsu?*²

Wenn wir Shiatsu technisch begreifen, dann gibt uns zum einen der Name (Finger-Druck) und zum anderen die Herkunft (jap. Körperarbeit und Berührungskunst) eine eindeutige Auskunft darüber, was es ist: Ein Spüren und Berühren des Körpers mit dem Körper. Was gespürt oder wie berührt wird, was das hervorruft oder worauf es einwirkt hingegen, ist alles andere als eindeutig, sondern vielmehr unendlich vielschichtig. Gehen wir davon aus, dass Shiatsu vor allem das Leben berührt, dann ist diese Uneindeutigkeit kein Manko, sondern Stärke. Nur mit dieser Offenheit kann es die Komplexität und Individualität des Lebens überhaupt erfassen.

Wie kann dieses Alles und Nichts zur gleichen Zeit gelingen? Elke Werner hat dafür sehr passende Worte mitgebracht, welche diese wirkungsvolle Haltung des Shiatsu Praktizierenden beschreiben: »absichtslose Aufmerksamkeit und zeitlose Zuge-

¹ Für die organisatorische Unterstützung konnte er hier auf die GSD zurückgreifen.

² Die Ausschreibung hierzu ist sowohl im Shiatsu Journal Nr. 111, als auch auf der Webseite der GSD nachzulesen.

wandtheit«. Für diese Qualität braucht es zwar keine Berührung, doch mit der Berührung wird es ganzheitlich. Nicht irgendeine Berührung. Zu sanft berührt, fehlt die Sicherheit. Nur im kräftigen Kontakt kann das Nervensystem loslassen. Pia Staniek hat zu einer Shiatsu Arbeit gefunden, in der ein satter, präsenter und offen, lauschender Kontakt ihre Grundlage ist, mit Händen, die nichts vorgeben, aber alles enthalten. Durch das Öffnen dieses Raumes, hat der Andere die Möglichkeit das Eigene zu erleben und zuzulassen. Wilfried Rappenecker »versteht das Geschehen im gemeinsamen Resonanzraum von behandelnder und behandelter Person als einen wesentlichen Faktor, der im Shiatsu Wirkung entfaltet.«³ Für Achim Schrievers ist »die Arbeit auf den verschiedenen Schwingungsebenen ein zentrales Element. Dabei ist es wichtig, mit den verschiedenen Schwingungs- und Erfahrungsebenen vertraut, offen und resonanzfähig zu sein«⁴.

Auf der soliden Grundlage ihrer Ausbildung haben alle vier ihre eigenen Wege und Freiheiten im Shiatsu gefunden. Das macht die Frage nach den Wirkfaktoren umso spannender: Wir haben alle unsere Eigenheit, was also ist das Gemeinsame? Was wirkt jenseits von Techniken? Oder braucht es die Techniken, um der Wirkung Raum zu geben? Oder kommt es erst durch sie zur Wirkung?

Im fernöstlichen Kontext von Medizin und Gesundheit hatte Berührung und die Ganzheit des Menschen schon immer einen zentralen Stellenwert. Der Zugang und die Bedeutung veränderten sich mit den Konzepten, welche gesellschaftlich gelebt wurden und führten über einen langen Weg letztendlich zum Begriff des Shiatsu⁵. Auf diesem langen Weg gab es immer wieder Einzelne, die neugierig waren und ausprobiert haben, wie Berührung und Druck das Wohlbefinden und den gesundheitlichen Zustand verbessern. Auf dieser Grundlage sind andere Einzelne den beobachteten Erfahrungen nachgegangen, haben Zusammenhänge und Grundlagen erforscht – und bis heute hat sich das Feld immer weiter geöffnet, anstatt es abschließend mit Worten greifen oder mit dem Verstand erschließen zu können. Auffällig ist, dass nicht allein die Methode hierbei eine Rolle spielt. Der ganze Mensch ist Teil des Geschehens: Der Behandelte wird in seiner Gänze berührt und die Behandelnde tut dies als ganzheitliches Wesen. Dementsprechend ist weder verwunderlich, dass unterschiedliche Kulturen auch

unterschiedliche Praktiken hervorbringen, noch überraschend nach über 100 Jahren⁶ festzustellen, dass Shiatsu in Deutschland oder im Westen eine andere Form angenommen hat, als es sie ursprünglich in Japan oder im Osten hatte.

Im Westen nichts Neues?

Das Praktizieren von Shiatsu liegt jenseits wissenschaftlicher, valider Werte wie Sichtbarkeit oder Worte. Wir müssen keine Behandlung genau so wiederholen und die Theorie steht nicht im Vordergrund. Werte wie Intuition, Körperwissen, Einzigartigkeit, Erfahrung und Spüren machen Shiatsu erst möglich. In zweiter Instanz, ist es hingegen wirkungsvoll, den Verstand wieder mit rein zu holen. Worte für das Erlebte zu finden, um das Unterbewusste dem Bewusstsein zugänglich zu machen. In der ausgleichenden Verbindung von Körper und Geist.

Und so ist es auch für Praktizierende und Shiatsu Begeisterte immer wieder wirkungsvoll, in den verbalen Austausch zu gehen, sich zu vernetzen und die nährende Gemeinschaft zu füttern. So wollen wir uns beim Symposium in Mariaspring den Wirkfaktoren von Shiatsu im gemeinsamen Durchdenken und Austausch nähern. Ebenso ist es uns ein Anliegen Wege zu überlegen, wie wir die Nischen verlassen und in die Mitte der Gesellschaft vordringen können. Pia, Wilfried, Achim und Elke⁷ sind Menschen, welche Shiatsu in Deutschland vorwiegend seit über 40 Jahre miterlebt und mitgestaltet haben. Zu Beginn des Symposiums haben sie durch kurze Vorträge Impulse in die Runde gegeben⁸. So erhielten wir eine Fülle an Worten, Erfahrungen und Gedanken, die wir anschließend versuchten zu sortieren, zu ordnen und ihnen eine Richtung zu geben.

Pia erinnerte uns daran, dass Shiatsu an unseren wichtigsten und ältesten Sinn anknüpft, den Tastsinn. Er ist 10 Mal stärker als der verbale oder emotionale Kontakt und dennoch kaum erforscht. Die Haut als Sinnesorgan wirkt auf den gesamten Organismus. Schon im Mutterlaib lehrt er uns Grenzen zu erfahren und Resonanz zu erspüren. Wir brauchen Berührung um beziehungsfähig zu werden, sie lehrt uns Mitgefühl und Empathie, ermöglicht Einsamkeit zu überwinden und lässt uns im Augenblick ankommen.

6 Diese ungefähre Zahl ergibt sich aus der Schrift *Shiatsu-ho* von Tenpeki Tamai (1919), welche Shiatsu als Begriff Bekanntheit einbrachte (vgl. Kishi und Whieldon, 2015, S.29).

7 Mit allen Vieren durfte ich während und nach dem Symposium Interviews führen, welche in den kommenden Ausgaben des Shiatsu Journals zu lesen sein werden.

8 Diese Vorträge werden demnächst auf der GSD-Webseite als Videomaterial zur Verfügung stehen.

3 Zitat von Wilfried, für diesen Artikel.

4 Zitat von Achim, für diesen Artikel.

5 Vgl. Kishi und Whieldon, 2015.

Dass Berührung wirkt, wird auch im Atem spürbar. Er reagiert augenblicklich auf Veränderungen im System und durchdringt alles. Neben diesen zwei Qualitäten ist Pia überzeugt, dass erst die Leere (oder auch Stille) die Möglichkeit für Neuerung bietet. Es ist zwar schmerzhaft das Alte und Gewohnte gehen zu lassen, da es uns lange beschützte oder nützte. Doch wer innerlich bereit dazu ist, dem bietet Shiatsu die Möglichkeit durch präsente und wertschätzende Begleitung den Schmerz zuzulassen und besser zu ertragen. Durch diese neue Erfahrung im Fühlen ist es möglich, neue Sicherheit (in sich selbst) zu erlangen und damit Altes ersetzen zu können.

Auch für Wilfried ist nicht allein die Berührung ausschlaggebend, dennoch sieht er in der Qualität der Shiatsu Berührung den entscheidenden Unterschied zu anderen Berührungstechniken. Hier wird die Stille des Seins berührt, durch alle Schichten hindurch, bzw. alle Schichten dazwischen mitnehmend. Dort in der Tiefe liegen alle Möglichkeiten unseres Seins, welche durch die Berührung bewegt und wahrgenommen werden können. Das gibt Freiheit und Sicherheit, sich seiner selbst bewusst zu werden. »Um dem anderen Menschen in der Tiefe seines Raumes begegnen zu können, muss der Praktizierende eine äußere und innere Haltung finden, die den eigenen Resonanzraum entspannt und öffnet, so dass Begegnung in der Resonanz möglich wird. Diese Öffnung kann Mut erfordern, zum einen den Mut, sich dem anderen zuzumuten, ebenso aber auch den

Mut, sich selber zu begegnen. Darüber hinaus hält Wilfried auch das begleitende Gespräch für bedeutsam. In einem solchen Austausch können sich Anregungen entfalten, welche auch über die kognitive Ebene einen Perspektivwechsel anstoßen und Veränderungsmöglichkeiten sichtbar werden lassen.«⁹

Achim hat auf seinem Shiatsu-Weg erfahren, »dass in dem tiefen und umfänglichen Resonanzgeschehen einer Shiatsu-Behandlung nicht nur wirkt, was die Behandler:in gelernt hat und anwendet, sondern was sie *ist*. Alles, was sie erfahren und begriffen hat, steht als Angebot im Raum und es ist die Freiheit der Klient:in, sich den angebotenen Schwingungen zu öffnen oder auch nicht. In tiefer Achtsamkeit können wir in einen spürenden Kontakt mit diesem normalerweise unbewussten Geschehen kommen, das dem Verstand nur in einem geringen Maße zugänglich werden kann. Nicht unser Denk-, sondern unser ›Spür-‹ bzw. ›Qi-Bewusstsein‹ führt uns durch die Behandlung – unter Anwendung gelernter Techniken oder ohne Berührungstechniken in einem stillen Miteinandersein. Blockaden, die zum Beispiel aus unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen stammen, können sich in diesem gemeinsamen Schwingungsfeld lösen – wenn die Zeit dafür reif ist.«¹⁰

Für Elke drückt sich der Shiatsu Raum unter anderem in der Erlaubnis von Ambivalenz aus: Shiatsu ist Leere und Fülle, »unspektakulär und hoch-

⁹ Zitat von Wilfried, für diesen Text.

¹⁰ Zitat von Achim, für diesen Text.



©Almut Luiken



©Almut Luiken

spezifisch« zugleich. Ihr Grundprinzip: »Ich bin mit dem was gerade ist! Leben und Tod gleichermaßen.« Ihr geht es in allererster Linie um die innere Haltung und Ausrichtung, die Methode ist für sie zweitrangig. Was sie in der Arbeit immer wieder erleben darf, ist die Qualität des Staunens auf beiden Seiten, welches den Mut ermöglicht, in neuem Selbstvertrauen sich selbst zu folgen. Sie durfte erleben, dass Shiatsu lebendig macht, weshalb es für sie ein authentischer Weg in die Eigenverantwortung ist. Mit Sicherheit und Zuversicht, trotz Lebenskrisen. Denn auch dort hilft es dabei, für uns selbst zu sorgen. Weil wir dabei in Resonanz gehen und weil wir als Spiegel funktionieren, sieht sie es als eine Aufgabe für Praktizierende, sich mit den eigenen Bedürfnisse auseinanderzusetzen und diese ernst zu nehmen. Sie sind die Grundlage für Entfaltung und Autonomie, Zugehörigkeit und Verbindung – als Wechselwirkung zwischen Körper und Bewusstsein.

Von der Fülle zur Leere

Wie gehen wir als Gruppe nun mit dieser Fülle um? Wie dringen wir hier in einer Runde von 17 Shiatsu Begeisterten vor zu dem Wesentlichen dieses Themas, den gesuchten Wirkfaktoren? Aus dem angeregten Austausch kristallisierten sich fünf Begriffe heraus:

Wahrnehmung:

Shiatsu spricht unsere vielschichtige Wahrnehmung an, nicht nur die der anerkannten Sinnesorgane. Ist man diese Wahrnehmung nicht gewohnt, kann sie

einem Angst machen. Um sie zulassen zu können, braucht es eine Erlaubnis und Anerkennung dafür im Außen, damit sie ihren Raum bekommt. Sie drückt etwas zutiefst Lebendiges aus und muss nicht bedrohlich sein. Shiatsu ermöglicht und erlaubt durch Kontakt, Entschleunigung, Stille und Tiefe der eigenen Wahrnehmung diesen Raum zu geben und sich darin ernst zu nehmen. Das pure Sein und Erleben als Essenz für Gebende und Bekommende.

Gegenwärtig-Sein:

Ohne im Augenblick sein zu können, kann auch das, was ist nicht wahrgenommen werden. Die Gegenwärtigkeit, die Präsenz in diesem Moment ist eine Qualität, die oft unterschätzt wird. Wirklich aktiv und Täter unseres eigenen Lebens können wir nur in der Gegenwart sein. Kommen wir im Augenblick an, suchen wir nicht mehr im Außen nach Lösungen oder machen dort das Problem aus. Wir wissen das wir (eigen)mächtig sind. Im Shiatsu wird die Bedeutung von Gegenwärtigkeit vorgelebt und seine Wirkung erfahrbar gemacht.

Resonanz:

Resonanz setzt nicht nur die Schwingungsfähigkeit voraus, sondern auch die Dualität. Das EinsSein passiert, wenn durch das gemeinsame Schwingen der Seinsgrund berührt wird. Dort findet Begegnung und Austausch von ganz alleine statt. Doch nicht einfach so. Grundlage ist die Klarheit in der Abgrenzung: Ich bin ich, du bist du. Und darin sind wir einzigartig. Lass uns finden, was uns gemeinsam



©Almut Luiken

zum Schwingen bringt und wir das EinsSeins wahrnehmen. Um nicht auf äußere Schwingungen aufzuspringen, müssen Praktizierende lernen ihre Wahrnehmung einzuordnen.

Erfahrung, Wandel:

Shiatsu ist Veränderung. Shiatsu lädt ein, in einen (tiefen) Prozess mit sich selber zu gehen. Dabei gibt es Gelegenheit innerlich aufzuräumen: Gewohntes zu überdenken, Neues willkommen zu heißen. Durch die wertschätzende, raumgebende Berührung gibt Shiatsu den Halt, den wir als soziales Wesen brauchen, um uns nicht einsam und abgeschnitten zu fühlen; um nicht aus Angst vor dem Unbekannten oder Schmerzhaftem an Gewohntem festzuhalten. Diese Erfahrung führt zum Wandel in einem selbst, den wir dann nach außen tragen (können).

Die verbal Auseinandersetzung zeigte uns, dass all dies interdependente Faktoren sind, die bestimmte Aspekte von Shiatsu beschreiben. Was Shiatsu ausmacht, muss aber eben vor allem gelebt und erfahren werden. Damit kann Shiatsu Vorbild für die Gesellschaft sein. Wie schaffe ich einen sicheren Weg durch Krisen? Wie ist es möglich Veränderung zu gestalten ohne Angst zu haben, vor dem was kommt? Shiatsu ist sowohl Spiegel als auch Vorbild: Es macht erfahr-

bar was es braucht und zeigt einen Weg, einen Prozess, durch den der Wandel (in mir) geschehen kann.

Ist EinsSein Verschmelzung?

Wir hielten uns bei dem Unterschied von *EinsSein* und *Verschmelzung* etwas länger auf. EinsSein entspricht dem Bild von einem Blumenbeet¹¹. Die Blumen werden von der selben Erde genährt, doch was wir im Außen sehen sind Tulpen, Rosen, Astern oder Schafgarbe. Ihre Unterschiedlichkeit in der Blüte und Darstellung, stellt das gemeinsame Wurzelreich, ihre grundlegende Verbundenheit nicht in Frage.

Verschmelzung ist etwas nahezu konträres, weil es diese Ambivalenz von Eigenständigkeit und Verbundenheit nicht gleichzeitig erlaubt. In der Verschmelzung gibt es nicht die nötige Trennung, sodass der Individualität seine Bedeutung nicht zukommen kann.

Unsere Verantwortung als Shiatsu-Gebende ist es, die Trennung zuzulassen, zu ermöglichen. Nur so kann der Nehmende loslassen, sich hingeben und darin sich selbst erkennen. Sind wir als Praktizierende klar und durchlässig, darf alles sein ohne anzuhaften. Wir sind in der Verantwortung diesen offenen Raum (frei) zu halten.

Verbinde dich mit der Trennung! Wir entstehen aus der Dualität, können aber nur durch dessen Überwindung und gleichwertigen Berechtigung das große Ganze in uns neu erkennen. Daraus ergibt sich für mich ein neues Bild: Shiatsu lässt uns die Schnittstelle von Dualität und EinsSein erfahren und gibt beidem eine Existenzberechtigung.

Allen Bemühungen unserer modernen Individualisierung zum Trotz – oder vielleicht auch gerade wegen ihr – schaffen wir es immer weniger Einzigartigkeit zuzulassen. Doch was ist Individualität anderes als Einzigartigkeit? Lassen wir uns auf Einzigartigkeit ein, bedeutet es im Umkehrschluss, dass JEDER Mensch ANDERS ist. Ich habe den Verdacht, dass gerade WEIL wir immer denken uns innerhalb der Dualität entscheiden zu müssen; weil wir denken es gibt nur schwarz oder weiß, Mann oder Frau, Kind oder Erwachsener, Ich oder Du – hält es uns in der Konkurrenz, dem Vergleich und damit der Bedrohung, Gleichmacherei und Zerstörung. Darin bleiben nur zwei Möglichkeiten: Ich entscheide mich für mich in einer absplattend Haltung zu den anderen, oder ich entscheide mich für das Kollektiv in Abtrennung zu mir selbst. Wenn wir es schaffen ein UND an die Stelle des ODER zu set-

¹¹ Unabhängig voneinander diene dieses Bild unterschiedlichen Menschen in unserem Kreis zur Erkennung dieses Unterschieds.

zen, dann bekommen wir beides. Ich darf ich sein, du darfst du sein und wir sind trotzdem verbunden, weil wir das gleiche (Menschen/Natur) und dennoch anders (Individuum/Kultur) sind.

Shiatsu kann uns darin unterstützen diesen Schritt der Verbindung zu gehen. Im Äußeren verbindet es Ost mit West, Tradition mit Moderne, Kollektiv mit Individualität. Im Inneren erlaubt es uns, in uns selber Platz zu nehmen, eine Stärke und Vertrauen aus der Verbindung zu uns selbst zu erlangen und eine Kraft aus der Verbindung und Sicherheit zum Anderen zu generieren.

Das ist für mich die Veränderung, die die Welt braucht, um in eine friedliche Haltung zu kommen! Das ist der Grund, warum die Welt Shiatsu braucht! Durch die Erfahrung von Shiatsu und die Erlaubnis unserer eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, kann Wandel initiiert und unterstützt werden.

Kinder der eigenen Kultur. Wir brauchen ein Vorbild, einen Spiegel!

Es passierte ganz selbstverständlich und unbemerkt, dass wir uns dabei erwischten, Kinder des Westens und unserer Wissenskultur zu sein – die so gut darin ist, alles in seine Einzelteile zu zerlegen, um daraus das Ganze zu erkennen. Für mich wurde hier deutlich, dass es Shiatsu auch jenseits einer Matte und einer Behandlungssituation braucht. Wir hatten gerade in Worten gesammelt, was Shiatsu uns lehrt – und die Essenz doch nicht zu greifen bekommen! Nach Innen lauschen, ins Spüren kommen liegt jenseits von Worten und Denken. Ich bin dankbar um die Beharrlichkeit Einzelner, dass wir Shiatsu brauchen, um zu mehr Klarheit in unseren Fragen zu gelangen. An diesem Abend schafften wir es zeitlich nicht mehr, denn so erhitzt waren wir von der Fülle. So starteten wir den zweiten Tag mit einer Behandlungssession. Wir nahmen Bilder aus den Gesprächen des Vortags, um in den Behandlungen nachzuspüren, was es mit ihnen auf sich hat und mit was wir besonders gut in Resonanz gehen können. Welche Erfahrung wir damit machen und was es in uns verändert. Die Spiritualität, die Essenz, das Wesentliche ist immer das, was von Innen kommt. Im Außen können wir darüber in den Austausch gehen, Konzepte entwickeln und den Verstand mit einbeziehen. Das was ist und aus dem wird, kommt von Innen. Auch die Worte.

Nach der Behandlung empfand ich den Austausch als unfassbar fruchtbar – insbesondere, da er innerhalb der Shiatsu-Gemeinschaft stattfand. Es war die



©Almut Luiken

Integration, von der ich oben sprach: Wenn das Spüren und pure Sein, das Eigene mit dem Anderen seinen Raum bekommt und die Wahrhaftigkeit gespürt und erfahren wird, dann ist es eine bereichernde und erweiternde Möglichkeit Sprache und Worte zu finden und wieder in den Austausch darüber zu gehen. Aber nicht zu lange. Wieder in den Verstand und die Worte einzutauchen ist zwar verlockend – und unsere Gewohnheit. Doch die Erfahrung ruft! Der Augenblick ist gekommen, den Wandel wahrzunehmen und mit ihm in Resonanz zu gehen. In zwei Kleingruppen widmeten wir uns in diesem Rahmen zwei Themen: »Das begleitende Gespräch« und »Shiatsu in die Gesellschaft bringen«. Das will nun gelebt werden.

Autorin:

siehe über die Autorin Anna Arndt Seite 41

Unsere Redaktion bedankt sich ganz herzlich bei Almut Luiken für ihre tollen Fotos, mit denen sie die Stimmung und die Teilnehmenden während des Symposiums gekonnt eingefangen hat.