



*Pia Staniek*

**Wir setzen unsere Gesprächsreihe fort und werfen einen Blick auf den Beitrag von Pia Staniek zum 1. Symposium »Erfahrungsraum Shiatsu« vom 18.-19. März 2023 in Mariaspring, Bovenden:**

### Was wirkt eigentlich im Shiatsu?

*»Alles, was im Leben wirklich ist, ist Begegnung - mit sich selbst und mit anderen.«*

Martin Buber

Vermutlich kommen wir alle aus unterschiedlichen Berufsfeldern und haben uns irgendwann für Shiatsu entschieden. Was für eine Erfahrung hat uns dazu bewogen, Shiatsu lernen zu wollen und diesen Weg zu gehen?

Für mich persönlich kam der Richtungswechsel vor 44 Jahren, als mir eine Kollegin in einer Physiotherapie-Praxis eine kurze Shiatsu Erfahrung anbot. Sie war Teil einer Gruppe, die sich wöchentlich in der Praxis zum Shiatsu Üben traf. Da wurde zuerst gekrabbelt! Ich kannte sowas als Übung bei Rückenproblemen (was später Ohashi bestätigen sollte).

Was mich in der Behandlung zuerst faszinierte, waren die leuchtenden blauen Bahnen, die ich in meinem Körper als fließendes Etwas wahrnahm. Noch mehr

und nachhaltig berührte mich die tiefe, kontinuierliche und Raum gebende Berührung, die mich auf eine unbekannt Weise ganz innen erreichte. Ich wusste augenblicklich, dass ich lernen wollte, so meine Patienten zu berühren, wie ich berührt wurde. Anscheinend konnte man das lernen. Als Physiotherapeutin hatte ich für die Bereiche, die es zu therapieren galt, geschulte Griffe eingeübt. Sie gaben eine Richtung vor. Aber in diesen 15 Minuten, die mir zeitlos vorkamen und nur demonstrieren sollten, wie sich Shiatsu anfühlt, kam alles zusammen, wonach ich mich in meinem ursprünglich gewählten Beruf gesehnt hatte. Zeit zum Behandeln haben, nicht ein Krankheitsbild behandeln, sondern den Menschen bewusst und ganzheitlich berühren.

## Was wirkt im Shiatsu?

### Ein kleiner Exkurs zum Tastsinn:

Der Tastsinn ist der älteste und der wichtigste Sinn. Er ist am wenigsten erforscht und zudem schwer zu erforschen, denn er hat kein Schlüsselorgan wie z.B. der Geruchssinn die Nase. Es ist die Haut, die sich über den ganzen Körper erstreckt – sie wirkt auf den gesamten Organismus. Der Tastsinn ist gleichermaßen passiv und aktiv – die Welt berührt uns und wir sie. Die Hand schützt und verbindet uns mit der Welt. Sie hat einen Bezug zum Hirn und fördert die kognitive Entwicklung.

Der Kontakt über den Tastsinn ist 10 Mal stärker als der verbale oder emotionale Kontakt. Wir sollten ihn ernst nehmen; denn wir sind körperliche Wesen, die die Welt ertasten.

Der Tastsinn ist der früheste Sinn in der embryonalen Entwicklung, der sich im Mutterleib entwickelt. Er ermöglicht die Erfahrung des begrenzten Raumes: gibt es Sicherheit? Sich im Uterus gegen den Bauch zu stemmen, ist daher sehr wichtig. Interaktion und Berührung schafft Beziehung. Was passiert, wenn diese räumliche Begrenzung nach der Geburt wegfällt? Das Baby ertastet die Welt um sich herum und will sie heranholen, sie schmecken. Gehalten zu werden, führt diese erste gesicherte Erfahrung im Mutterleib draußen fort.

Autisten suchen eine enge, räumliche Begrenzung, da diese das autonome Nervensystem beruhigt. Eine satte, feste, tiefe Körperberührung bewirkt das gleiche – sie aktiviert das parasympathische Nervensystem. Leichte, streichende oder streichelnde Berührungen hingegen aktivieren das sympathische NS, was zu starker Unruhe und motorischer Aktivität führt. (SZ Bericht einer Autistin)

Berührungen geben dem Säugling die Gewissheit, dass er in Sicherheit ist. Frühchen nehmen 47 Prozent schneller an Gewicht zu, wenn sie 3x täglich 15 Minuten massiert werden. Sie sind besser in der Lage, sich selbst zu beruhigen und zu trösten. Das Nervensystem reift schneller. Berührte Babys schreien weniger, haben ein besseres Temperament, sind für die Eltern deshalb attraktiver – sie werden weniger missbraucht.

Positive Gefühle, wie gehalten werden, Wärme, Geborgenheit, etc. werden transportiert. Später im Leben befähigt dies uns, Empathie und Verbundenheit zu empfinden und schließlich das sehr wichtige Gefühl der Zugehörigkeit.

Ohne Berührungen können wir die ersten zwei Lebensjahre nicht überleben. Keine oder schädliche Berührungen verletzen Körper und Seele. Für ein kleines Kind sind sie nicht verkraftbar. Später werden sie tendenziell weniger mitfühlend. Mitfühlen und Mitleiden muss gelernt werden. Menschen jeden Alters können an Berührungsmangel leiden und krank werden. Einsamkeit ist ein menschliches Leiden, das besonders durch Berührung gelindert werden kann. Mit Shiatsu begleiten wir oftmals unsere Klient:innen durch ihre Entwicklungsphasen; manches kann heilen, nachgeholt werden und sich entwickeln.

Wenn sich Berührung nicht gut anfühlen würde, gäbe es keine Spezies, keine Fortpflanzung, kein Leben und kein Ich-Bewusstsein. Ein vertrauensvolles Verhältnis mit Klienten braucht Zeit und Berührung.

### Zurück zum Anfang.

Am Anfang ist die Berührung. Same und Ei kommen in Kontakt, berühren einander, das Ei kann so befruchtet werden und bildet die Voraussetzung für das werdende Leben. Ganz anders ist eine künstliche Befruchtung, wo keine Berührung und Kommunikation an der Membranwand des Eies stattfindet. Und es kann doch auf diese Weise Leben entstehen.

In Michelangelos Darstellung der Erschaffung Adams ist das menschliche Bewusstsein über die Berührung symbolisch mit dem göttlichen Prinzip, also dem Einssein mit allem oder dem Tao, verbunden. Etwas wird verwandelt – der Mensch ist nicht mehr (von Gott/von der Einheit) getrennt. Indem er berührt wird, erkennt der Mensch (Gott in) sich selbst und ist eins mit sich. Man könnte dies »Bewusstwerdung« nennen. Ob Michelangelo das mit seiner Darstellung gemeint hat?

Es geht um ein umfassenderes, ganzheitliches Prinzip. Alles steht in Beziehung und in Wechselwirkung mit etwas. Sonst ist es nicht lebendig. Wir sind nicht nur miteinander, sondern auch mit dem Leben und der Natur verbunden. Als Praktizierende fühlen wir uns von diesen Kräften getragen und gehalten.

Im Shiatsu erlebe ich dies, wenn ich in Resonanz mit der Energie bin und keine Trennung spüre. Die beiden Hände werden eins mit dem, was sie berühren. Alle Teile und Aspekte von mir selbst bilden ein Energiefeld, das ganz ist. Dieses Energiefeld geht in Kontakt mit einem anderen Energiefeld. Kontakt bedeutet m.E. noch nicht unbedingt Resonanz. Er kann an der Grenze stattfinden. Erst wenn sich die zwei Einheiten aufeinander beziehen, zusammen schwingen, entsteht ein Resonanzraum. Hier hören die Hände auf, Hände zu sein – es kann Einssein entstehen ohne zu verschmelzen.

### Was also wirkt im Shiatsu?

Diese Frage habe ich einigen meiner Klient:innen gestellt. Sie haben aus dem Was ein Wie gemacht und das wiederum hat mich zum Was geführt. Einige Beispiele:

»Die innere Achse hat eine andere Konsistenz bekommen«, »Ein Weidenbaum, der nach einem Winter jetzt die Säfte des Frühlings in sich aufsteigen spürt«, »Die Behandlung hat mein Herz erwärmt«, »Das Innere mit dem Außen und verschiedene Ebenen verbindend«, »Einzelteile von Körper/Geist/Seele verbinden sich«, »Jedes Mal eine Bewusstseinsveränderung«, »je nachdem, was ich mitbringe im Kopf, bin ich abwesend oder dabei«, »Langzeiteffekt: bin kaum krank, mental ausgeglichener, Bewusstsein im Körper, wie stehe ich, wie fühle ich mich. Atem ist zentral: ich spüre, wann er wieder fließt

und wie er Blockaden löst. Nicht immer, aber wiederholt«, »Komme runter und kann schlafen und fühle mich immer wie durchgepustet und neu sortiert auch durch Techniken wie Dehnungen«; »Beim ersten Mal spürte ich langes Strömen innerlich in Bahnen. Hat mich fasziniert«; »Begegnung der Gegensätze, z.B. Wärme, Kälte, Meridianfunktionen sind präsent«; »Tiefenentspannung, die vom Solarplexus ausgeht«;

»Am Druckpunkt entsteht Strom«; »Tiefe, spirituelle Erfahrung«; »Was gerade ansteht wird einfach und klar«; »Das Gespräch – was du sagst verstärkt die Richtung. Zielführendes Gespräch, was zu tun ist – ohne Wertung und müssen«; »komme zur Ruhe, weil ich sonst eher unruhig bin und im Kopf. Entdecke mich neu im Körper, z.B. Kopf, Gesicht«; »Wahrnehmen und Annehmen von Widerstand in all seinen Ausdrucksformen. Momente der Hingabe, des sich überlassen Könnens – Ihren Händen und auch eines großen Ganzen. Habe eine Ahnung davon bekommen, dass sich überall die Bewusst-Werdens-Prozesse eine innere Sicherheit und vielleicht damit einhergehend ein Vertrauen entwickelt, das aus sich heraus wirkt und es mir erlaubt, bisher hilfreiche Krücken abzulegen.«

Diese letzte Klientin, eine pensionierte Psychologin und Traumatherapeutin hat mir nochmal bewusst gemacht, wie wichtig es ist, in der Berührung Vertrauen und Halt zu geben, damit sich Altes, Gewohntes, wie Schmerz auflösen kann. Erst ein Leerezustand ermöglicht Neues. Unsicherheit entsteht, wenn ich mich an dem Gewohntes, wie Schmerz festhalte.

*»Alles Leid entsteht durch Anhaftung«*

Buddha

Was im Shiatsu wirkt, beginnt bei mir selbst, indem ich mir meines gegenwärtigen Zustands bewusst werde, mich ausrichte, still oder leer oder heiter werde, mich also abwarte, bis ich für den Kontakt bereit bin. Das ist keine ernste Angelegenheit. Ich bin überzeugt und begeistert von Shiatsu und freue mich, diesen Menschen berühren und erfahren zu dürfen. Es ist meist eine zeitlose Zeit, die ich so besonders finde, in der Begegnung stattfinden kann; ob im Meridianraum, Tsubos, an Körperorten oder irgendwo da draußen im Feld. Im Anerkennen was ist oder nicht ist, einlade, beherzt auch mal stärkere Impulse setze, innehalte und wirken lasse, auf eine Antwort horche, beobachte, wie die Energie ihren eigenen, einzigartigen Weg nimmt, erlebe ich, wenn ich Glück habe, was wirkt.

Wenn ich offen auf den Menschen eingehe, mit Ohren, Herz und Händen zuhöre, können die verborgenen, isolierten, überforderten oder vergessenen Anteile erweckt werden, sich entfalten und wieder lebendig werden. Ein Symptom möchte integriert werden, zum Ganzen gehören und nicht isoliert sein. Kishi sagte einmal: »Berühre

so, dass sich der Mensch deiner Hand anvertrauen kann.« Wenn ich mich beim Behandeln daran erinnere, reguliert sich in mir sofort etwas. Und unmittelbar atmet der/die Klient:in oder wir beide tief durch. Es ist eine Form der Resonanz Erfahrung. Wenn sich der Atem ändert, hat sich etwas tief innen gewandelt. Auf diese Fähigkeit der Selbstregulation vertraue ich. Wahrscheinlich ist es der Atem, der im Shiatsu wirkt. Alles Gesagte sind Wege dorthin.

*»Die Erde trägt, der Himmel (Atem) hält.«*

Herta Richter, Atemtherapeutin

#### **Autorin:**

Pia Staniek, Physiotherapeutin, seit 1979 kontinuierliches Studium und Arbeit mit Shiatsu. Mehrere Jahre Lehrerin am Ohashi Institut und internationale Lehrtätigkeit. Mitbegründerin und freie Lehrerin am ESI. Eigene Praxis in München. Viele Jahre Training bei A. und K. Kishi (Seiki), Pauline Sasaki, Cliff Andrews, sowie in Feldenkrais, Body-Mind-Centering, Movement Awareness, Atemarbeit, und Butoh-Tanz.

#### **Videos zum Symposium online**

Die Impulsvorträge der einzelnen Referent:innen Pia Staniek, Elke Werner, Achim Schrievers und Wilfried Rappenecker, die sie anlässlich des Symposiums »Was wirkt eigentlich im Shiatsu« gehalten haben, können als Videos auch für Nicht-GSD-Mitglieder unter <https://vimeo.com/user154102789/videos> angeschaut werden.