

Mit fast allen Sinnen sinnvoll Shiatsu

Shiatsu mit verbundenen Augen

von Anneliese Haidinger

Die Qualität von Shiatsu hängt ganz wesentlich vom Zugang des Therapeut:in zur Methode ab. Es macht einen großen Unterschied, ob man Shiatsu als therapeutische oder als Wohlfühl-/Entspannungsbehandlung anbietet.

Shiatsu kann eine ganzheitliche Behandlung mit hohem Wirkungsgrad sein. Dabei sind Shiatsu-Therapeut:innen nie heilend, sondern lediglich ordnend, regulierend, revitalisierend, sodass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Gerade weil die Methode Shiatsu nicht ganz einfach zu verstehen ist, sichern sich Shiatsu-Praktiker:innen gerne mit zusätzlichen Ausbildungen ab. Hält man Shiatsu aber die Treue, und setzt sich konsequent mit Inhalten und Techniken auseinander, versucht diese zu optimieren und zu ergründen, so stößt man irgendwann auf eine erstaunliche Wirkkraft.

Bis das Wesen und die Methode Shiatsu halbwegs verstanden wird, dauert es Jahre, wenn nicht Jahrzehnte. Doch jede einzelne Behandlung ist ein Steinchen auf der Entdeckungsreise zu Shiatsu.

Zugegeben, anfangs können Shiatsu Inhalte esoterisch anmuten. Unsichtbare Meridiane mit noch unsichtbarer Energiearbeit geben dann ein recht verschwommenes Bild ab, das im Unterricht nur ganz allmählich klarer wird. Das Gefühl zwischen magischer Supermethode und schwelender Unsicherheit Orientierung zu suchen kennt wahrscheinlich jede(r) von uns. Vor allem aber das AUF SICH SELBST zurückgeworfen sein – in der Praxis ist das eine stete Herausforderung.

Sprechen Shiatsu-Therapeut:innen über ihre Arbeit, so vermitteln sie nicht selten genau dieses verwirrende Bild. Eine greifbare und informative Arbeitsbeschreibung – wie erklärt man kurz und bündig, was ein Meridian ist, und wie man über EINEN einzigen Meridian auf einen ganzen Organismus einwirkt! – ist häufig wenig zufriedenstellend. Und nicht zu vergessen jene Steigerungsstufe, wenn das Thema Ki-Energie im Raum steht. Wird Ki doch mit dem Wort Energie übersetzt, was die Bedeutung grob abkürzt. Das ostasiatische Konzept von Ki bezieht sich auf Soziokulturelles ebenso wie auf die Lebendigkeit einer Physiologie.

Good news, die gibt es auch: Denn gerade diese beiden Aspekte sind es, die die zeitlose Aktualität der Methode Shiatsu nicht nur unter- sondern zugleich herausstellen. Meridiane und Energie: Sie sind es, die den Alleinstellungscharakter von Shiatsu ausmachen!

Über die Praktikabilität besteht kein Zweifel: Ein Energiesystem wie das Meridiansystem ist im gesundheitlichen Kontext immer und überall brandaktuell. Nicht nur weil es einfach ist und billig. Vielmehr unterstützt es den betroffenen Körper eigene Ressourcen zu nutzen und so physiologische, biochemische Prozesse lebendig zu halten.

Dazu kommt das im wahrsten Sinne des Wortes archaische Setting von Shiatsu mit seiner stillen Ästhetik des leeren Raumes, ohne Geräuschkulisse oder Duft, das den Fokus ganz und gar auf die handelnden Personen lenkt. Die Lagerung auf einer Matte am Boden steht für Verwurzelung, Erdung, Ursprung, Essenz, Tiefe, Stille, Geborgenheit.

Klar auch, daß so eine Methode für jedes Gesundheitssystem ein Gewinn ist: Shiatsu deckt den gesamten vormedizinischen Bereich ab. Und im Ernstfall beweist es sich als regenerative Methode, die ihresgleichen sucht. Einfache Griffe und Techniken vermögen es einen Körper so zu manipulieren, dass er zu seiner Kraft zurückfindet, sodass er Lebenskrisen oder schwerer Krankheit gestärkt begegnet.

Die Methode Shiatsu ist immer wirksam. Doch möchte man wirklich »behandeln«, und Neuland betreten, so erfährt ein zusätzliches Moment Gewicht. Dann steht auch die ständige Weiterentwicklung von Shiatsu im Raum – ein lohnenswerter Ansatz, der über den wiederholenden Charakter standardisierter Techniken weit hinausreicht.

Qualitätssteigerung

1. Energetik

Strebt man einen Qualitätssprung im Shiatsu an, so gilt es sich mit dem Thema Energie oder besser gesagt Ki intensiv auseinandersetzen. Energiearbeit muss konkret erlernt werden. Meridianbehandlung – manuelle, manipulative, Blockaden lösende Berührung – sowie Energiearbeit – regulierend, restrukturierend, revitalisierend

– stellen nämlich sehr unterschiedliche Zugänge dar.

Der Königsweg beginnt beim eigenen Ich. Lernt man Energetik doch am besten im und am eigenen Körper. An der österreichischen Kiatsu Schule wurden genau zu diesem Zweck die »Shiatsu Übungen« entwickelt. Viele lästige, irritierende »Fliegen« – gemeint sind Themen – erwischt man über diese Kiatsu Übungspraxis mit einer Klappe: Im Kiatsu Üben erlernt man Energiefluss zu spüren und in weiterer Folge zu regulieren. Dabei sind energetische Bewegungen klar und deutlich wahrnehmbar. Mit etwas Einfühlungsvermögen kann man diese Energie sogar beschreiben. Die Vitalität, die man durchs Üben erlangt, entwickelt sich mit der Zeit zu einem stets präsenten Quell, der auf Abruf zur Verfügung steht. Drittens aber kann man über dieses Mehr an eigener Energie in anderen Körpern bewusster und gezielter Meridiane und deren Energie beeinflussen.

Die Auswirkungen sind durchaus vielfältig: Die Durchlässigkeit des eigenen Körpers verändert die Sichtweise auf Shiatsu. Wird in der Behandlungsstrategie auf Energiearbeit Rücksicht genommen, so revolutioniert dieser verschobene Fokus Shiatsu Arbeiten ganz erheblich. Plötzlich ist vieles wahrnehmbar, zusätzliche Informationen können abgerufen werden. Der Körper verwandelt sich in ein offenes Buch, und die Meridiane in Symptomrepräsentanten ihrer Organe. Ki ist nicht mehr nebulos, lässt sich als Bild, Ton oder Emotion beschreiben, als Gedanke oder Gefühl. Vor allem aber zeigt sich, dass jede Behandlung spannend ist – und aufregend ist wie ein Krimi mit offenem Ausgang.

Mit diesem gewichtigen Mehr an Kompetenz wird Shiatsu fast schon eine magische Methode. Nicht im esoterischen Sinn, sondern durch das nun erhöhte Verständnis von Ki – das durch die Meridiane Zeugnis von der Lebendigkeit eines Körpers und das Wunder der Schöpfung ablegt. Der praktische Nutzen liegt auf der Hand: Ki wirkt sich fundamental auf die Behandlung aus!

2. Die Arbeit mit verbundenen Augen

Ist Ki einmal in der Arbeitsroutine verankert, so gibt es immer noch Luft nach oben. Manchmal reicht die Kompetenz nicht aus um eine Person zu erreichen, und vielleicht ist auch die Methode nicht die richtige. Mitunter ist Shiatsu keineswegs die erste Adresse, die Klient:innen ansteuern, und in manchen Fällen liegt die Latte hoch. Dann erhofft man sich von uns Wunder, und die Lösung hartnäckiger Probleme.

Shiatsu wartet bei solch schwierigen Arbeitsaufträgen nicht zuletzt mit der von mir erarbeiteten Praxis des »blinden« Behandelns auf, das dem Therapeuten eine bewusste Verschiebung seiner vertrauten sensorischen Koordinaten anbietet – begibt er sich hier doch in einen anderen Wahrnehmungsraum. An dieser Stelle – und weil ich die japanischen Wurzeln unsrer Profession gerne in meiner Praxis integriere – drängt sich die experimentelle Praxis des blinden Arbeitens fast auf, gerne nach dem Vorbild der alten Zeiten, wo blinde Anma Praktiker über

Japans Landstriche zogen.

Mit verbundenen Augen »beobachtet« man anders, nämlich das »was unter der Haut ist«. Man nimmt wahr was »aurisch« (über die Ausstrahlung) mitgeteilt wird. Das Ausschalten äußerer Eindrücke gleicht dann einem tiefem Eintauchen in die Welt der »anderen« anwesenden Person. Gleichzeitig bedingt es die Auseinandersetzung mit der eigenen Dunkelheit, ja Unsicherheit, die zunächst präsent, wenn nicht beherrschend ist. Und für die die experimentelle Praxis des blinden Behandelns vielfältige Orientierung bietet.

Denn auf was lässt man sich da ein? Und warum soll man immer noch eine Stufe tiefer in die Unschärfe einer Physis eintauchen? Aber manchmal geht es nicht anders, nicht zuletzt aus oben skizzierten Realitäten: eben weil man ansteht, sich damit nicht abfinden will. In der Praxis sind solche Situationen selten, zum Glück.

Jetzt, an diesem besonderen Punkt in der Shiatsu Praxis, ist es wichtig in Kontakt mit der eigenen Energie zu sein – um den Raum halten und definieren zu können. Der »sprudelnde Energie-Quell« – die Energie im Hara, die man durch die Shiatsu Übungen kultiviert – stellt sich in den Dienst der Aufgabe indem die Wahrnehmung im eigenen durchlässigen Körper Schwingung, anders gesagt: Information frei, aufnahmebereit empfängt. Manchmal ist die Spannung im behandelten Körper fast greifbar, sogar die Nackenhaare stellen sich auf. In dieser Intensität begegnet man einem Punkt, einer Information, die schließlich als Thema die Behandlung dominieren wird. Ganzheitlich selbstverständlich, sonst fehlte die Nachhaltigkeit: Den Körper stützen, die geistige Blockade lösen, und die Atmung befreien.

Klient:innen können solch innere Bewegungen nicht immer bewusst mittragen. Es genügt, wenn der Prozess bewusst von Therapeut:innen begleitet und »dokumentiert« wird (Schwitzen, tiefe Atemzüge, Zittern, Weinen, kalte Füße, ein Geruch). Solche Wandlungen werden mit den einfachen Worten »witnessing a process« beschrieben – einen Prozess bezeugen und ihm dadurch Achtung, Respekt, Wahrhaftigkeit verleihen. Ein Schritt, der vollzogen ist und alles davor Geschichte werden lässt. So wird es möglich Wunden zu heilen ohne sie vorher aufreißen zu müssen.

Wann wende ich in meiner Praxis das Hilfsmittel des blinden Arbeitens ganz konkret an?

- Wenn die Arbeit gar nicht wirkt, Symptome sich gar nicht verändern
- Wenn Klient:innen nichts Wahrnehmen, Spüren
- Wenn die Methode zwar wirkt und guttut, aber die Verbesserung nicht von Dauer ist
- Wenn ein emotionales Problem langfristig nicht lösbar ist und eine psychische Diagnose draus wird
- Verwirrtheit, Vergessen von einer Sekunde auf die andere, Desorientierung, ein leerer Blick
- In Lebenskrisen

- Gesundheitskrisen ohne sichtliche Ursache
- Bei »wahnähnlichen« Vorstellungen: sich verfolgt fühlen, unerklärliche Panik, Angstneurosen
- Bei Kindern mit schwerwiegender körperlicher Symptomatik

Die Tätigkeit von Shiatsu verlangt viele Fähigkeiten, dagegen aber nur »begrenzt« Wissen: Konzentration, eine ausgeprägte Wahrnehmung, Kompetenz im Bereich Meridiansystem und Energetik, Berührungskompetenz. Eine ganzheitliche Auffassung von Haltung ist ebenso wichtig wie das Verständnis der Atmung als seelischen Kommunikationsraum. Innere Ruhe ist notwendig um den stillen Raum im Shiatsu zu halten. Jetzt, mit dem blinden Shiatsu, verlängert sich dieser Liste um wenigstens zwei weitere Qualitäten: Mut und Ausdauer.

Aus dieser Fülle an Herangehensweisen resultieren Behandlungen, deren Energie- und Bewegungsimpulse nährend, sedierend und ausgleichend sind – oder aber spiegelnd, anbietend und konfrontierend. Diagnostik, Behandlung und Wirkung fließen kaleidoskopisch ineinander, setzen sich neu zusammen, bieten ein unendliches Spektrum an Lösungen und Entwicklungen. Die Stille einer Behandlung dehnt Raum und Zeit, in dem komplexe Lösungen im Unbewussten möglich sind, was sich langsam auf das bewusste Erleben auswirkt.

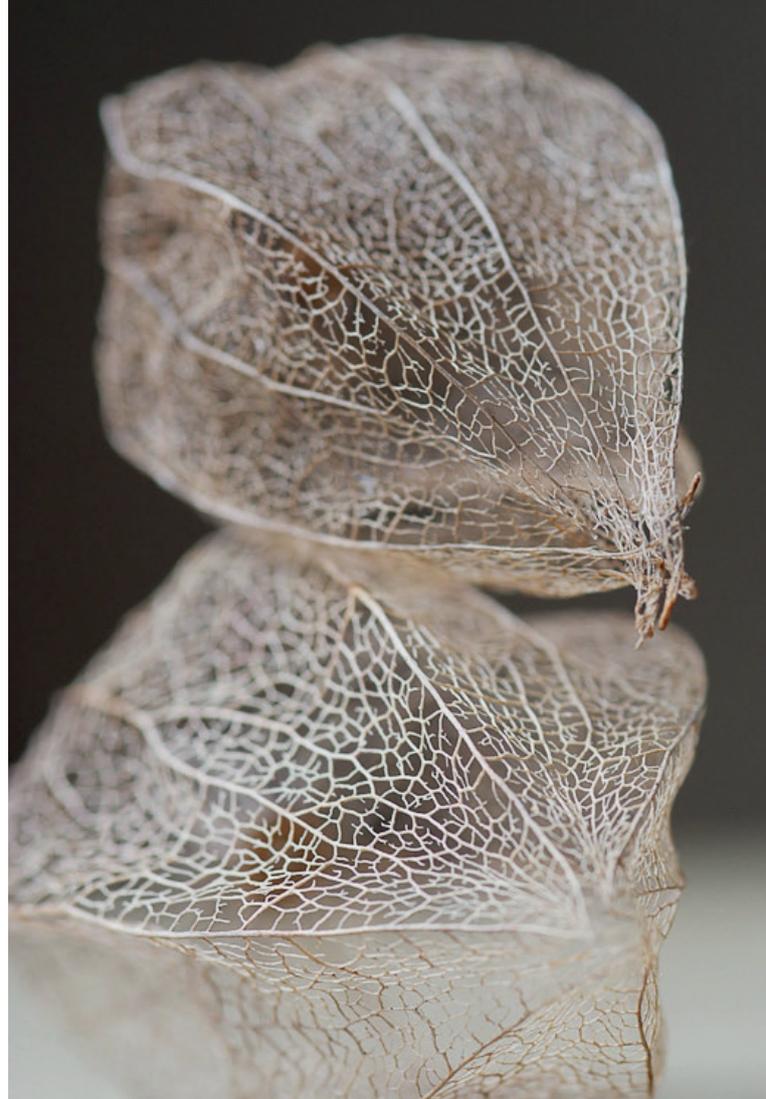
Unsere Augen nehmen wahr, doch oft nur das, was sichtbar ist, was jemand sehen lassen will. Interessant und oft hilfreicher – das gilt natürlich nur für die therapeutische Begegnung – ist das, was nicht offensichtlich, vielleicht noch nicht einmal bewusst ist – aber dominant unser Leben bestimmen kann. Verletzungen, Traumata fallen selbstverständlich in diesen Bereich. Manchmal handelt es sich um Einflüsse, die gar nicht selbst erlebt wurden. Shiatsu Praktiker:innen sind damit konfrontiert, nämlich wenn die angestrebte Wirkung über mehrere Behandlungen ausbleibt.

Um das eigene Augen-Bewusstsein auszuschalten, und um die direkte Kommunikation generell gering zu halten, lohnt es sich in so einer Situation auf »Shiatsu mit verbundenen Augen« umzusteigen. Natürlich sind auch hier Erfahrungswerte eine wichtige Voraussetzung. Im Rahmen des Seminars »Blindes Shiatsu« lassen sich diese erarbeiten.

Mit verbundenen Augen Diagnostizieren

Blindes Shiatsu lässt sich nicht einfach durch das bloße Schließen der Augen umsetzen. Die geschlossenen Augen sind zusätzlich mit Augenbinde oder Maske abgedeckt. So sieht man die eigenen Füße, doch die Verlockung die Augen zu öffnen ist nicht da. Im Unterrichtskontext lässt sich Blindes Shiatsu leicht und einfach organisieren. Auch wenn sich Teilnehmer:innen gut kennen, verliert das mit der Zeit mehr und mehr an Bedeutung.

Die etwas mühsame Gewöhnungsphase an das Arbeiten mit Augenbinden ebnet zugleich den Weg, sich auf



© Almut Luiken

die Arbeit mit anderen Sinnen einzulassen, die Wahrnehmung allmählich anders zu lenken und dabei zu schärfen. Bald ist es beinahe selbstverständlich kleine Praxisaufgaben und Übungseinheiten auf diese Weise zu erledigen. Plötzlich spürt sich Sehen störend, ja ablenkend an.

Die Energie in Gruppen ist stärker, der Raum aufgeladener, und Teilnehmer:innen beobachten eine gewisse Dynamik sowohl diagnostisch als auch therapeutisch. Alle profitieren voneinander. Hat man erst einen Zugang gewonnen, dann bleibt etwas für die Praxis hängen.

Sinnvolle Sinneseinschränkung

Welche Vorteile hat also die künstliche Einschränkung unseres wichtigsten Sinns, des Sehens, über den 80 Prozent, und vielleicht noch mehr Informationen aufgenommen werden? Welche zusätzlichen oder anderen Impulse schnappt man auf, die für die therapeutische Begegnung so wertvoll wären, dass man sich diese Mühe macht?

Nicht-Sehen, Dunkelheit – beides ist anfangs gewöhnungsbedürftig, vielleicht sogar frustrierend. Enttäuschend ist auch, wenn die Erwartung, dass man sich ganz schnell an die veränderte Situation anpassen könne, nicht erfüllt wird. Vielleicht realisiert man gar, dass Sinne überraschend schnell verkümmern, wenn sie nicht genutzt werden. Es ist also nicht weiter verwunderlich, dass man eine zweite Person im Raum anfangs womöglich gar nicht wahrnimmt.

Doch zugleich verändert sich die äußere Geschwindigkeit, und mit ihr die innere. Laut wird zu leise, schnell wechselt zu langsam, viel wird zu wenig, sogar die Temperatur verändert sich hin zu Abkühlen. Unsicherheit, vielleicht Ungeduld oder gar Aggression sind am Anfang nicht ungewöhnlich. Die »diagnostische Urteilskraft« wird als minimal empfunden. Ein Gefühl von »Zeitlupen« Zustand macht sich breit, der sich sogar auf die Shiatsu Behandlung auswirkt. Man kann es aber auch so beschreiben: Ein Wechsel von Quantität hin zu Qualität ist im Gange.

Denn plötzlich wird es ruhiger und gelassener. Nase (Geruch), Haut (Thermo- und Bewegungsrezeptoren), Ohren (Hören), das Fehlen der gewohnten Orientierung wechselt hin zu »instinktivem« Lauschen. In Seminaren profitiert man durch gemeinsame Übungseinheiten und Feedbacks. Eine neue Sensibilität erwacht, und das System der Spiegelneuronen* wird aktiviert und bewusst genutzt.

Geräusche sind therapeutischer Beobachtung schnell zugänglich. Die Atmung, der Hauch in jeder Bewegung, der Klang beim Gehen. Die Temperatur, der Duft, die Präsenz, die Emotion, die nervliche Befindlichkeit, alles löst im Gegenüber etwas aus. Alles wird zu Information, sagt etwas aus über die Person, ja sogar über ihren Blut- und Energiehaushalt aus.

Durch die Berührung, Ertasten, Palpation wird Information mit dem konkreten Gewebezustand abgeglichen, so dass ein roter Faden sichtbar wird. Der Gewebezustand liefert konkrete Anhaltspunkte für die Behandlung: wie lange, wie stark, wieviel Wiederholung...

Für »blindes Arbeiten« gibt es kein Rezept auch keinen gesicherten Erfolg. Die Herangehensweise an die Behandlung ist spontan. Doch zugleich folgt auch diese Form von Shiatsu Behandlung einer Grundstruktur, innerhalb derer bestimmte Impulse eine erwartbare revitalisierende Wirkung haben. Eine dringliche Symptomatik kommt zur Ruhe, wenn Meridiane oder Akupunkturpunkte satt sind und sich an der Oberfläche schließen.

Blindes Shiatsu hat Sehnsuchtpotential. Kennt man erst einmal diese Situation, dann wird einem die Tiefe der Arbeit und die Versunkenheit darin lieb und teuer. Es entsteht eine Nähe, die zwei Erfahrungsräume zu einem zusammenfasst für die Dauer einer Behandlung...

Zwei Klient:innen möchte ich an dieser Stelle kurz vorstellen. Bis heute beschäftigen mich beide. Sie haben mich motiviert meine Arbeit zu überdenken und nach neuen Qualitäten zu suchen.

Tinnitus

Eine junge Klientin, 35 Jahre, leidet seit Jahren an Dauer-Tinnitus. Als international gefragte klassische Sängerin, die abends auf der Bühne steht, ist dieses Symptom zermürbend und belastend. Seit dem Auftreten des Tinnitus steht sie unter starker Anspannung, ist verzweifelt und fürchtet, dass dieses Symptom nur schlimmer werden kann, sie vielleicht sogar irgendwann ihr Gehör verliert.

Nach drei Behandlungen hat sich keine merkliche Veränderung eingestellt, obwohl meine Arbeit ihr Problem zumindest hätte lindern müssen.

Behandlung 6 oder 7: Die Klientin kommt extrem angespannt, tief verzweifelt. Sie weint. Wie bereits in vorangegangenen Behandlungen spricht sie über zwei emotional sehr belastende Ereignisse, die sie ebenso seit Jahren begleiten.

Der Zwerchfellraum ist starr, alle Organe in »Alarmzustand«. Vor Überreizung möchte sie eigentlich gar nicht berührt werden, gar nicht hier liegen. Ihre Verzweiflung reißt auch mich mit. Klassisches Shiatsu hätte nicht einmal ihr Weinen beendet.

In dieser Stunde hat mich ein Impuls zu »blindem Shiatsu« geführt. Obwohl Meridianarbeit mein größtes Vertrauen genießt, entschied ich mich für Kopfarbeit, den Temporallappen mit den Themen emotionale Verarbeitung, Spannung im Ohr lösen, also Gallenblasenenergie. Die palpatorische Einschätzung der Stelle lässt große Gespanntheit unter meinen Fingern erahnen. Manipulative Arbeit (Verschiebung der Kopfhaut, Kreuzgriffe, Kneten) legt nahe, dass der gesamte oberflächliche Bereich und auch das Areal darunter nahezu unbeweglich ist, »fixiert«. Ganz gleich, wie die Symptome der Klientin, die immer nur den Tinnitus und ihre zwei psychischen Probleme sieht. Aufgrund der Informationen scheint mir Ellbogenarbeit über diesem kleinen delikatsten Bereich angebracht, die Halsseiten mit dem Fokus auf dynamische Druckarbeit zur Ausleitung des verzweifelten Staus.

Gallenblase 21 – Fokus Innenohr, Zwerchfell und Emotion – hat alle drei Energieräume (Dreifacher Erwärmer) verbunden. Nach etwa 30 Minuten intensiver Arbeit an Kopf, Hals und Schulterhöhe sowie Fußsohle – Thema: Durchhalten, Tiefe – war die Klientin ruhig, entspannt und erstaunt. Der Tinnitus war unmittelbar in der Behandlungssituation zur Ruhe gekommen und ist bis heute – diese Behandlung war vor 10 Jahren – kaum und wenn dann in lediglich abgeschwächter Form wiedergekommen.

Unaufhaltsames Weinen nach einem Todesfall

Eine Frau, circa 60 Jahre kam nach dem Tod ihres Mannes in die Praxis. Ihre Ehe war eigentlich nicht schlecht, doch in den letzten Jahren unterhielt die Frau eine zweite Beziehung von der ihr Mann nichts wusste. Der Tod des Ehemannes führte bei ihr zu Weinkrämpfen, die sie beinahe Tag und Nacht plagten. Aus diesem Grund hat sie bereits einen Kuraufenthalt in Anspruch genommen, ist seit längerem von der Arbeit frei gestellt mit der Diagnose »Drohender Burnout«.

Die Befundung ergab, dass ihr Energiesystem leer geweint war, sie alles verwässert hat und sich in ihren Tränen immer mehr auflöst. Fragt man sie nach dem ganz konkreten Grund, so gibt es keinen. Ihr fehlt der Mann nicht, sie fühlt sich nicht schuldig, sie kann nur nicht aufhören zu weinen.

Ein weicher Bauch mit leerem, unstrukturiertem Bin-

degewebe, Kühle mit darunter stark verhärtetem Organbild hat sich in der Palpatorik ergeben. Energetisch ergeben sich Diagnosen zwischen Lunge und Herzkonstriktor. Doch sogar die Diagnosen sind unbefriedigend.

Die erste Behandlung war mein Hoffnungsträger: intensiv, vitalisierend, strukturierend. Bereits in der zweiten Behandlung ist mein Mut diesem endlosen Weinen, auch der Apathie der Klientin erlegen.

Klassisches Shiatsu konnte nicht genug Halt bieten. Der Wunsch nach Verbesserung oder Unterstützung meiner Arbeit war ja auch von Klientinnen-Seite gar nicht da. In diesem Fall habe ich aufgegeben und mich von der Klientin getrennt. Warum ich nicht Rat beim »blinden Arbeiten« gesucht habe, das kann ich nicht sagen.

Die Situation dieser Frau bietet sich fast klassisch für »Blindes Arbeiten« an. Heute würde ich anders handeln und mit ein bisschen Glück wäre auch diese Arbeit gelungen...

Autorin:

Anneliese Haidinger lebt und arbeitet in Wien. Studium der Japanologie, parallel Shiatsu Ausbildung an der Hara Shiatsu Schule. Zahlreiche Weiterbildungen bei japanischen Lehrern, sowie mehrjährige Auslandsaufenthalte in Japan, Indien, China, Vietnam u.a. Seit 1990 Shiatsu Praktikerin und Lehrerin, 1994 Gründung der Kiatsu-Schule für Shiatsu.

