

von Anna Christa Endrich

# Die Meridianfunktionen und das Thema einer Behandlung

*Ein theoretisches Konzept und seine praktischen Möglichkeiten in der Shiatsu-Behandlung*

**In der Nachfolge von Masunaga Sensei haben sich vor allem in der westlichen Shiatsu Welt Theorie und Praxis sozusagen im Cyberspace entwickelt und erweitert. Er hat uns den Schlüssel in die Hand gegeben - wenn er wüsste, würde er sich vielleicht im Grabherumdrehen - eine Shiatsu Theorie in sich selbst stimmig und so auch zugänglich für erweiterte Praxis und für die Weiterführung seiner Konzepte. In dieser Richtung ist Cliff Andrews gegangen, vor ihm noch Pauline Sasaki und sie zunächst mit starken Impulsen von Kishi Sensei, der schon in Japan auf dem Hintergrund der Shiatsu Forschung und Entwicklung seines Lehrers Masunaga eine eigene radikale Weiterentwicklung gefunden hatte - und dann im europäischen Westen auch die aufnahme- bereiten Schüler für seine Seiki-Methode: Offener Raum sein, Bewegung sein, einen Raum berühren, der diesen Impuls nimmt zur Eigenbewegung. Als ich es das erste Mal erfahren habe - 1982 - dachte ich, was hab ich da bisher im Shiatsu gelernt unter der Überschrift: Nicht Tun, wenn etwas nicht tun ist dann dieses hier...**

Für das Verständnis der Meridiane, wie es sich hier bei uns und in der Folge von Masunaga entwickelt hat, verweise ich gerne auf Wilfried Rappenecker und seinen exzellenten Artikel im letzten Journal bzw. auf das Meridianbuch, das er mit Meike Kockrick geschrieben hat. Was ich

hier jetzt näher beleuchten will, ist das Konzept der Lebensfunktionen, das sich aus der Theorie Masunagas und aus seinen Meridianbewegungen, den Makkohos und ihren Erweiterungen, ableiten lässt.

Auch wenn ich im Weiteren nicht ausdrücklich zitiere, so möchte ich doch an den Anfang stellen, dass meine Ideen und Konzepte auf dem Hintergrund eines kontinuierlichen und intensiven Austausches mit Dianne Connelly und eindrücklicher Fortbildungserfahrungen mit Kishi, Pauline Sasaki und Cliff Andrews entstanden sind. Und sie wurden gefördert von einem jahrzehnte langen Austausch mit den LehrerInnen des ESI, von denen viele weit mehr als ich von Schwingungsebenen und Energiearbeit verstanden haben. Besonders im gemeinsamen Unterrichten und in den Arbeitsgruppen des ESI wurde und wird fortlaufend über das energetische Verständnis im Shiatsu diskutiert. Und nicht zuletzt sind es unsere SchülerInnen, wo ich im Unterricht und in den Einzelstunden immer wieder Feedback für meine Ideen gefunden habe. Besonders in den Tutorien: bei den Aha-Erlebnissen, wenn der Kontakt in Tiefe und Weite auf einmal da war und sich umfassend und absichtslos fortgesetzt hat, in einem Bereich, zu einer Stelle im energetischen System, an die sie und ich (noch) gar nicht gedacht hatten. Und schließlich haben die Erfahrungen im Praxisraum mit meinen KlientInnen es möglich gemacht, zu beschreiben, wie dieses Konzept der Lebensfunktionen für mich in der Behandlung aussieht.

**Meridianfunktionen sind für mich Arbeitskonzepte** genauso wie Meridiane, Hara- und Rückenzone, kyojitsu, die Shin, yinyang, die Wandlungsphasen, und genauso die Ideen zum Lehnen, zur Ausrichtung, zur Meridianarbeit, das Modelling sowie andere innere Techniken.

Für mich waren und sind die Konzepte im Shiatsu immer eher eine Hilfe gewesen, die vielen Eindrücke, Ideen und Meinungen zu ordnen, und das gemeinsame Feld in der Behandlung zu strukturieren. Sie haben mir so immer wieder einen roten Faden und eher mehr Raum und Offenheit für die Begegnung gegeben als mich eingeengt - und das mag von PraktikerIn zu Praktiker unterschiedlich sein.

Häufig gibt es ja diese unglaublichen ersten Shiatsu Erfahrungen, wo soviel Erstaunliches passiert, gerade weil es in den Köpfen der Praktikerin noch keine Konzepte, sondern nur diese besondere Berührung und die Begegnung miteinander gibt. Oder es entsteht einfach alles aus dem Moment und aus der Wachheit und der inneren und äußeren Zuwendung, aus dem Herzen - dass, was Helga Krimpove im letzten Journal schreibt: wozu jedesmal eine Haradia-gnose... Und die Verbindung, die Bilder, das Ganze, die Offenheit, der Fluss, das Zuhören und Antworten sind einfach da... Oder hat sich entwickelt in den vielen, vielen Jahren Praxis und/oder Meditation.

Und dann gibt es doch auch den Prozess des Lernens, wo Konzepte als Werkzeuge zunächst sehr hilfreich sein können - be-

sonders wenn wir gerne auch mit dem Geist verstehen wollen und das stetige Mit-dem-Lehrer-Sein und ihn nachahmen und so schließlich das eigene daraus zu entwickeln sehr aufwendig und vielleicht auch nur für einzelne möglich ist.

Und es gibt die Erfahrungen in Behandlungssituationen, wo wir stolpern, straucheln, uns selber im Weg stehen, weil etwas neu ist oder uns in anderer Weise persönlich herausfordert, sodass wir anfangen zu versorgen, zu projizieren oder auch uns zu distanzieren. Hier können Konzepte Raum und Klarheit geben, Hilfen und Unterstützung sein...

Und ich tüftle auch gerne herum und freue mich über immer neue Zusammenhänge und Aha-Erlebnisse und staune dabei über die Wunder des Lebens, die so vielgestaltig zu mir in den Shiatsu Raum kommen.

### **Zum Beispiel Anna:**

Anna kommt zum dritten Mal zur Shiatsu Behandlung. Sie ist 33 Jahre alt, Wissenschaftlerin und leidet unter einer starken Fibromyalgie, sie hat fast ständig Schmerzen und dazu noch Krisen, wo sie nichts anderes tun kann als den Schmerz durchzustehen. Ihr makrobiotischer Ernährungsberater daheim in London, durch den sie sich sehr unterstützt fühlt, hat ihr dringend Shiatsu empfohlen. Ihre Augen fallen mir wie letztes Mal auf: groß, dunkel mit schwarzen Ringen (einmal sagt sie, wenn der Stress zuviel wird, ziehen sich ihre Augen nach innen). Sie begrüßt mich herzlich, und schaut doch matt aus, erschöpft vom Tag, von ihren Anspannungen mit den Schmerzen, dem Durchhalten, etwas Gedrücktes vielleicht Schweres ist da. Die Mitte fällt mir auf - wie still und wenig Kontur (sie hat mir eine alte Narbe quer auf ihrem linken Oberbauch von einer Nierenoperation gezeigt). Die Schulterpartie, das Genick wirken dichter, Beine und Arme treten eher zurück. Sie macht es sich schnell auf dem Futon bequem. Schmerzen hat sie wie die ganze Zeit schon, heute besonders am Schädelrand, sowie in „ihrem“ Schmerzdreieck: 1. Halswirbel (von dort ausstrahlend im gesamten Nacken) verbunden mit den inneren oberen Ecken der Schulterblätter, Arme beide schwach und müde, Beine: linkes Knie reagiert in den letzten Wochen oft wie verzerrt bei schnellen Bewegungen, rechter Trochanter schmerzt, strahlt nach innen Richtung Beckenknochen und ins Bein bis zu einer Unfallnarbe am Fußgelenk. Sie liegt mit gekreuzten Beinen und die Arme nach oben neben dem Kopf auf dem Rücken - so fühlt sie sich im oberen Rücken am entspanntesten, sie sagt: ich weiß nicht wirklich wie es mir geht, frag meinen Bauch (Ich hab ihr erklärt, dass mein Einstieg die Information ist, die ich von ihren Meridianzonen am Bauch bekomme...) Ich weiß bereits, dass sie seit einem Unfall mit 15 Jahren „ihre“ Schmerzen hat, dass sie sehr aktiv und verantwortungsvoll in ihrer Arbeit ist, und dass sie schon seit ein paar Wochen nicht besonders gut schläft: selten vor 12 Uhr nachts, ist dann oft schon um 6 Uhr morgens wach und nicht ausgeschlafen.

Fukushin/ Harazonen: zeigen Niere kyo/ Herzkreislauf jitsu, deutliche kyojitsu-Reaktion - ich liebe diese Eindeutigkeit! HK prall gespannt/ NI unendlich tief...

Viele Informationen rattern in meinem System: die Meridiane machen Sinn, schon wie sie da liegt in den Herzmeridianöffnungen

(die mich immer wieder herausfordern zu Aktion, zum verbinden wollen, auf Mitte beziehen, nach unten und zur Achse, mit ihr aus dem Aufbäumen herausfinden, und ich dann nach einigen Behandlungen verstehe, dass sie ihr eigenes Timing hat, wie lange sie diese alte Entlastungshaltung für ihren oberen Rücken beibehalten will und ob sie überhaupt und wohin sie sich ändern möchte...). Ihre Augen sprechen von der Nierenenergie, auch die Erschöpfung. Vom Herzen - und vom Herzkreislaufmeridian spricht ihr quirliges Reden zu Beginn, ihre immer wieder auch sehr lustigen Tagesberichte, ihr Humor. Nieren- und Herzkreislaufmeridian verweisen beide auf alte Traumata: die Rückenlehne, die bei ihrem Unfall weggebrochen ist, und sie hat durch gehalten, ans Steuer gekrampft, um das Auto mit ihrem Freund auf dem Beifahrersitz nicht in den Graben zu fahren. Heute hat sie viel geredet, mir einiges erzählt von sich und sie ist sehr müde.

Ich weiß bereits, dass sie an vielen Stellen des Körpers sehr empfindlich ist und Schmerzen durch eine Berührung auftreten oder deutlicher werden können. Es ist sehr speziell, weil es dann auch wieder etliche Punkte gegeben hat in den bisherigen Behandlungen, wo sie es sich sehr sehr tief gewünscht hat, dort in dieser Tiefe auch wie eine Lösung, eine Bewegung stattgefunden hatte. Sie sagt, der Schmerz kommt aus einer Spannung ganz tief innen im Gewebe. Und dieses Bedürfnis, in großer Tiefe Spannung zu ergründen und zu lösen ist einer ihrer Beweggründe, zum Shiatsu zu kommen. Ich bin also zu besonderer Wachheit, Aufmerksamkeit und Zusammenarbeit mit ihr herausgefordert. Es gibt einen fortlaufenden Diskurs mit ihr, auch immer wieder mit Worten während der Behandlung, zu ihrem Befinden und meinen Angeboten.

### **Die Meridianfunktionen:**

Nierenmeridian: Ursprungsvitalität, Antrieb, Reinigung, Ausgleich von Aktivität und Ruhe, im Hinten Halt und Verankerung finden, von dort her gebündelte Antriebskraft.

Was kann ich davon gebrauchen, um mit ihr zu schwingen? Was kann ich als innere Bewegung in mir erstellen, wie kann ich Modell sein im Schwingungsraum dieser Nierenkraft, so dass es zu ihrer Lebensbewegung passt. Es würde nicht viel Sinn machen, Bewegung, Antrieb, Losgehen, in den Startlöchern stehen, das: „auf die Plätze fertig los“ in mir zu erstellen. Die Bewegung, die sie mit all ihren direkten und indirekten Informationen ausdrückt, ist Regeneration, zur Ruhe kommen, die Balance finden zum Aktiven, ihre Ursprungsquelle, ihre Grundvitalität zur Verfügung haben für winterliche Stille, ihre ureigene Art von Pausen finden. In mir entsteht ein ruhiges Zurücklehnen... und das ist fein, auch für mich, es hatte mich fast schon wieder das Losrennen gepackt, um die vielen „Aufgaben“, die da vor mir sich ausbreiten zu beachten, zu versorgen.

Herzkreislaufmeridian: Zirkulation der Gefühle, des Blutes, lebendiges Pulsieren in die Peripherie, die Welt umarmen, sich ausbreiten in die Welt, Freude und Traurigkeit, emotionale Geschichte, emotionale Stabilität, die Welt der Träume, emotionale Verarbeitung, und genauso die alten Traumata, der emotionale Aspekt der Sexualität, ihr Kinderwunsch.

Was kann ich davon gebrauchen, was stimmt hier mit Anna, heute, jetzt in diesem Moment: erscheinen heute die aktuellen Themen



oder die alten Bedrängnisse - im ersten Vorgespräch hat sie mir erzählt, dass sie wegen einer Nierenoperation als Einjährige über Wochen allein im Krankenhaus sein musste.

Das Kreisen in diesen Herzthemen: in mir entsteht eine Bewegung zum Herzzentrum hin, so verbunden zirkulieren, lebendig sein. Und da kommt auch ein Bild, ein Miteinander der beiden Meridianfunktionen, eine Lebensbewegung für diesen Augenblick, diese Stunde mit Anna: mit dem Hinten verbundene Lebendigkeit, ruhiges Pulsieren aus dem Hinten heraus, dort verankert...

Das geht gut für mich, mein System kann damit schwingen, es öffnet sich ein Raum, der unsere Begegnung umfassen kann. Und das brauche ich auch. Dieses Modellsein gibt mir genauso Unterstützung wie ihr. Denn gerade mit ihr ist es wegen der vielen Schmerzen für mich besonders wichtig, weit und offen zu bleiben im Lehnen, Halten, Da sein, Horchen, Ausloten, Bewegen. Was passt, was reagiert, was tut gut, öffnet, erreicht das Ganze? Es fordert meine ganze Aufmerksamkeit, ist immer wieder neu und überraschend - was ja das Schöne am Shiatsu ist - und hier doch oft stockt, weil etwas schmerzt, gerade das, was letztes Mal wunderbar war, ist jetzt zuviel, oder auch nicht tief genug, oder braucht einfach ein Suchen miteinander bis die Stelle genau stimmt, ja da ist ein Zugang, oder nur Schmerz, nein auch lösen, noch tiefer, ja es verbindet sich nach innen, nein stopp, geht

zu sehr nach oben in die Nackenverspannung, in den Kopf. Jetzt hier ja, das geht gut, geht nach unten, löst rechts im Kreuzbein, welche andere Stelle passt dazu, eine aus dem „Dreieck“, beide Punkte ok? Nein, der obere schmerzt noch, gut jetzt ist es ruhig, tief genug, etwas löst sich.

Ohne meinen Bezug zur Lebensbewegung wäre ich vielleicht verloren im Versorgen, im Tüfteln, im Ausprobieren, was gut tun könnte. So beziehe ich mich immer wieder auf diese Schwingung: im Hinten und von dort her lebendig pulsieren. Es kommt auch in den Nachfragen, dem kleinen begleitenden Diskurs zwischen uns zu Scherzen, Lächeln, sogar Lachen, lebendiges freudiges Pulsieren ist momentweise ganz konkret. Und es gibt Stellen, wo die Schwingung körperlich ankommt bei ihr, und sie äußert das: es geht jetzt ein Strom in die Füße, mein Rücken ist da, etwas löst sich zwischen den Schulterblättern.

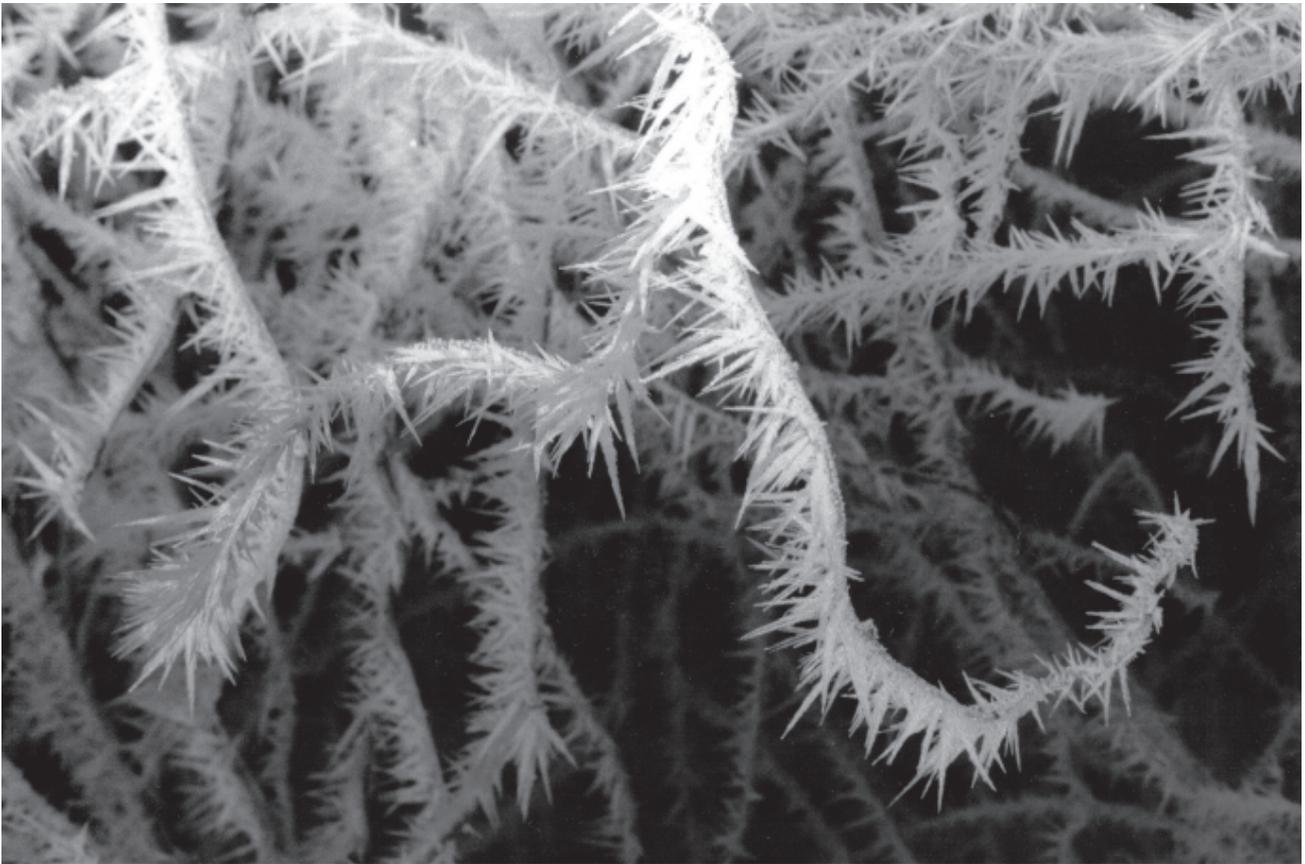
Bei ihr, bei mir: Modellsein genauso für eine Präsenz, ein Lösen in meinem Nacken wie für die Lebensbewegung, offenes Angebot, offene Beziehung.

Anna ruht nicht nach, räkelte sich nur (das wird über lange Strecken so bleiben), sie geht - die Schmerzen sind nur kurzzeitig, während der Behandlung besser gewesen, an den sehr tiefen Stellen. Sie schaut froher, wacher, auch hell irgendwie, macht einen Scherz beim Abschied. Nächstes Mal wird sie mir erzählen, dass sie die ganze Woche gut geschlafen hat.

### **Noch ein Beispiel: Bea, 25, Doktorandin**

Lymphdrüsenkrebs - Operation im letzten Sommer, dann Bestrahlung und Chemo, seit 4 Monaten bekommt sie Shiatsu. Schon vor der Diagnose unregelmäßige Menstruation, jetzt nach der Chemo eine Art Klimakteriumszustand, sie kommt mit Mütze, später wird ein dunkler Lockenkopf nachwachsen, sie sieht sehr schmal und lang gestreckt aus, zart, wie eng anliegend die Seiten vom Körper besonders im Rumpf und nach oben, die Beine wirken etwas schwerer, die Füße wieder zart wie eingezogen. Vielleicht kann Shiatsu sie unterstützen bei den Aktivitäten zu ihrer Gesundheit? Die monatlichen Checks, Yoga und ein Sportprogramm, sie ist auch wieder in ihre Forschungsarbeit eingestiegen. Wir sprechen manchmal über Tagesabläufe: zum Abend hin ruhiger zu werden hilft ihr, früher und besser zu schlafen, morgens geht es nicht so gut und sie will auch früh aufstehen, ihr Tagesprogramm mit einem Waldlauf starten.

Meist ist der Anfang unserer Stunden bestimmt durch eine Art Report der Woche, wie ein Sortieren, und dann kommt sie wie von selbst auf ihr Tagesthema. Heute ist es, die Anspannung los lassen können nach den Kontrolluntersuchungen (die im Verlauf der Woche stattgefunden haben), sie hat sich dieses Mal wieder besonders hilflos und ausgeliefert gefühlt, sie musste gut auf sich aufpassen. Fukushima: DE kyo, MI jitsu - passt scheinbar bilderbuchmäßig



zu ihrer derzeitigen Situation (so wäre es auch mit Niere, Blase, Gallenblase, die auch häufig auftauchen), also was ist heute dran, wie kann ich ihr in ihrer Lebensbewegung begegnen, mit ihr sein, dort wo sie sich gerade befindet?

Dreifacher Wärmer: die Anstrengungen ihrer Operation und Behandlung, das Lymphsystem, innerer Schutz, Austausch in den drei Räumen, im oberen Rumpf ist sie bestrahlt worden, dort fühlt sie sich sehr bedürftig, zart, und dort möchte sie sich wieder mehr spüren. Ihr Bauch ist wohligh, und hier liebt sie die Behandlung am meisten, er wird unser Dolmetscher für ihre Entspannung während der Behandlung.

Er beginnt zu sprechen, wir müssen beide lächeln: sie ist angekommen. Ausdehnung, geschützt sein im ganzen eigenen Raum, Kommunikation der drei Öfen: der dreifache Erwärmer verbindet unten und oben, innen und außen, rechts und links, hinten und vorne. Ihre Körperseiten ziehen mich an, das oben und unten, das besondere von Beinen und Rumpf, ihre Füße (beide dritten Zehen sind etwas kürzer als die anderen). In mir entsteht wohlige Ausdehnung, die Rumpfsseiten öffnen sich, mein Bauch wird wacher...

Milzmeridian: der wohlige und beredte Bauch, ihre hormonelle Situation, die Anstrengung, sich im Alltag zu versorgen, die Ernährungsumstellung - zur Zeit ist auch ihre Mutter da, um sie zu versorgen, und sie fühlt sich nicht so heimisch hier, sie kommen aus Süditalien, Mama kocht gutes Essen wie zu Hause, Bea möchte aber lieber nur vegetarisch essen. Und eine ganz wohlige Erinnerung an zu Hause: das Essen war so natürlich und gut im Dorf bei den Großeltern...

Und das Familienthema ist sehr präsent, jetzt, wo sie das erste Mal seit 2 Jahren wieder nach Hause fahren will: der Vater ist vorletztes Jahr gestorben, sie ist nicht hingefahren, war gerade wie im Schock mit ihrer eigenen Krebsdiagnose, die Familie macht ihr Vorwürfe, warum bist du gerade da nicht nach Hause gekommen, zum Vater, zu uns mit deinen Sorgen. Sie weint lange, als sie das erzählt.

Mich in einem inneren Raum niederlassen, ist ein Bild, das kommt, einen sicheren, einen wohligen Platz in mir aufsuchen. Wo ist die Öffnung, die Bea mir zeigt, welche Schwingung, welche

Bewegung, welches Angebot ist weit genug und gibt dabei auch umfassenden Halt für unsere Begegnung, ist fürsorglich und Schutz ohne sie zu beengen, ohne mich zu mächtig ins Zeug zu legen für sie oder auch zu fein, zurückhaltend, vorsichtig zu werden, sie mag ja eine klare Berührung, in der sie sich gut wahrnehmen, ihre Vitalität spüren kann.

Wie erstelle ich das in mir, den Innenbezug, die Ausdehnung in den drei Wärmeräumen, ausgehend vom Bauch wohligh nach oben, zu den Seiten und nach unten bis in die Füße, bezogen, verbunden mit der Lebendigkeit im Bauch? Beim Umfassen der Schulter: verwurzelte Ausdehnung im eigenen Raum, sie dehnt sich aus zwischen meinen Händen.

Es geht gut, fühlt sich stimmig an, gibt auch mir Raum für die Begegnung, Offenheit für das, was auch immer geschehen wird, Vertrauen in ihren Prozess, hilft mir, dass das Machen/Wollen wieder aus meinen Händen geht, wenn sie wieder zu sorgsam werden, vorsichtig oder auch fordernder in den Beinen, weil es mir da so stabil mir vorkommt. Die Ausdehnung und der Mittenbezug bringen mich in die Schwingung mit ihr zurück, in die Zuversicht, ins Sein. Ihr Bauch gluckert, wir sind beide miteinander angekommen. Sie ruht fast eine Stunde nach und kommt wie ausgeschlafen, wohligh rosig aus dem Behandlungsraum. Sie hat sich für heute keine Aktivitäten mehr vorgenommen, es ist früher Abend. „Innerlich ruhiger, gelassener bin ich durch das Shiatsu, das fehlt mir, wenn ich eine Woche nicht komme, es ist eine Stunde einfach Sein, nicht tun wollen, tun müssen...“, sagt sie irgendwann, „gerade in den vielen Aktivitäten, die ich auch nicht aufgeben mag, weil ich mich gerade so wieder lebendig fühle...“

Und jedes Mal, wenn die Tests anstehen, alle vier Wochen, wird sie wieder in diese große existenzielle Angst geworfen, jeden Monat wieder neu. Ich merke, wie ich sie halten, trösten, schützen und nähren will, sie zur Ruhe bringen, ins weniger Tun, nach Hause zu ihrer Familie.

Und wie gut es tut, das alles wieder los zu lassen und diesen lebendigen Raum mit ihr zu durchwandern, mit Lachen und Weinen und auch Zorn und viel Aktion und Wollen, Lebenskraft... Sie lebt ihre Intensität in ihrer einzigartigen Weise, fühlt sich vital und lebendig genau so, in ihrer Art, jetzt zu sein in dieser Welt.

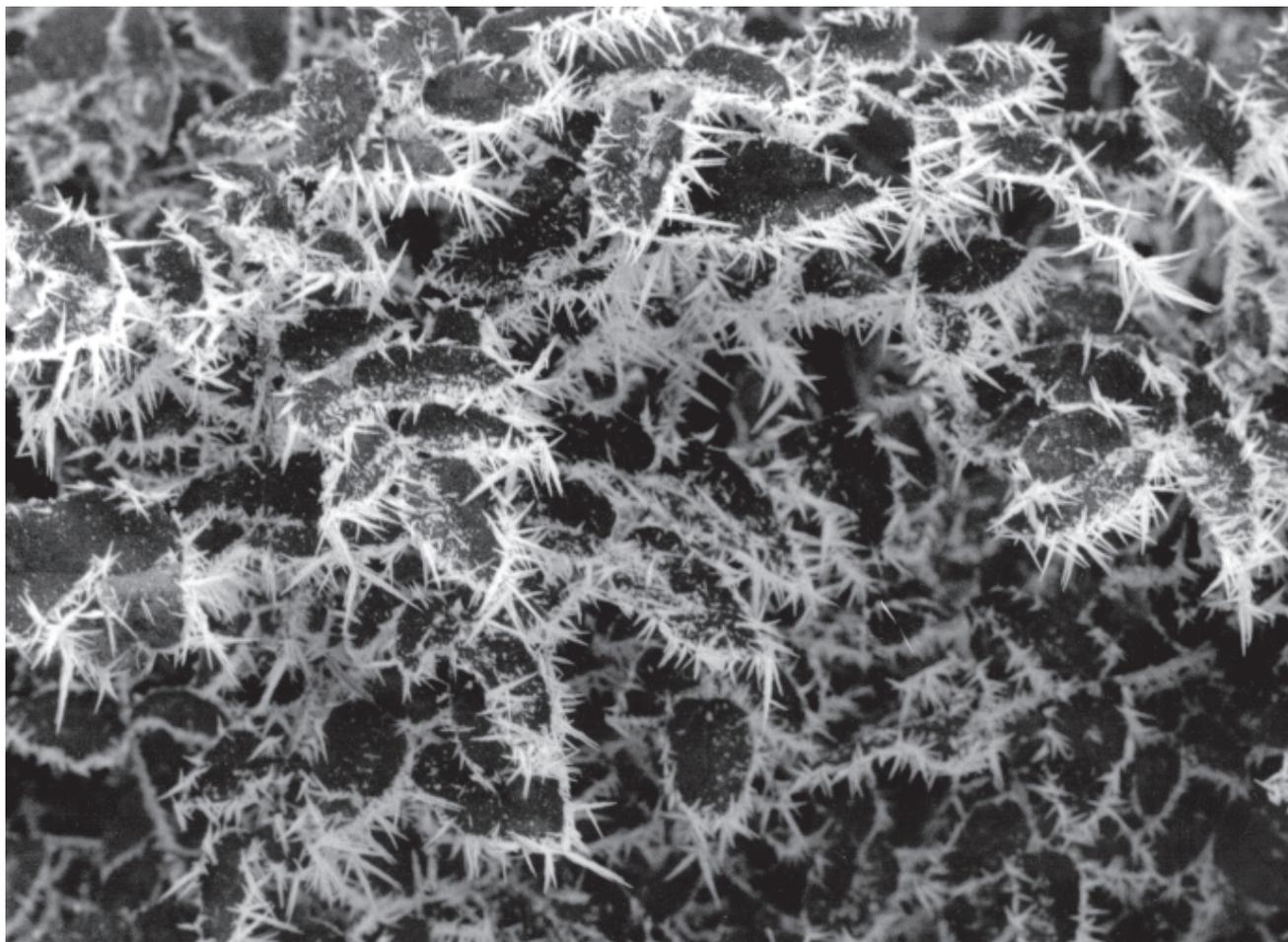
**Ein drittes Beispiel:**

Christina, 70 Jahre alt, vierfache Mutter, achtfache Großmutter, kommt seit 8 Jahren zum Shiatsu, Milz kyo/ Herzkreislauf jitsu: gerade hat sie ein Wochenende mit der Großfamilie verbracht, was inzwischen schon wesentlich entspannter ist als noch vor 6 Jahren, als sie für alle die Spargel geschält und das Essen gekocht hat, und der Opa hat mit ihnen geschwätzt und gespielt in der Zwischenzeit. Während der letzten Jahre gab es auch eine Augenoperation am linken Auge, eine neue Hüfte links, der Tinnitus war stärker, ist jetzt oft weniger zu spüren. Dieses Wochenende hat sie sich großmütterlicher verhalten (bin ich jetzt alt? fragt sie), sie hat ihre Töchter das Mittagessen kochen lassen und den Kuchen bei einer Konditorei bestellt. Ihre Lebensbewegung heute: ich bin da, verbunden mit allen, mein Herz ist voll und ich Sorge für mich, z.B. indem ich hier in die Shiatsu-Stunde komme. Bewegungen mit ihren Beinen tun ihr besonders gut, heute ist es eine angespannte Müdigkeit im rechten Bein, vor allem am Schienbeinmuskel, vom vielen Stehen und Sitzen. Auch der obere Rücken spannt und zwickt vom angestrengten Hüten/Halten der jüngsten Baby-Enkeltochter. Die Bewegungen und Techniken sind oft ähnlich in den Behandlungen mit ihr und haben auch immer wieder einen anderen Akzent, einen anderen Bezug, heute ist es der Bezug nach oben zwischen die Schulterblätter, der Bezug von einem Bein zum anderen - oft ist auch das operierte Bein ganz im Vordergrund und von dort gibt es die Verbindungen ins Becken, zum Nacken...

Die Lebensbewegung heute: Stabilität und Lebendigkeit in einem, Öffnung und Weite in die Welt aus ihrem Herzraum heraus und dabei gut nach unten verwurzelt sein - mit beiden Beinen. Ein ganz

anderer Zugang zu ihrer Muskelverspannung als mit Gallenblasen- und Nierenmeridian, die auch manchmal miteinander erscheinen, nach viel Arbeit im Garten, nach Wandertouren. Heute ist da etwas angerührtes Inneres und gleichzeitig Geerdetes in der Bewegung, und etwas Heiteres, Wohlwollendens. Sie seufzt ganz befreit bei den Dehnungen und Rotationen ihrer Beine. Die Bewegungen fühlen sich mit dieser „Färbung“ : nach unten verwurzelte Lebendigkeit - tut mir auch wieder sehr gut, das in mir zu erstellen! - wunderbar fließend und weich an. Ihre Beine immer wieder so wach zu spüren, das freut sie sehr.

Jede Woche eine Stunde für sich, und wenn sie nicht zum Shiatsu kommen kann, macht sie inzwischen so eine Stunde für sich alleine, Übungen oder Gehen oder Schwimmen. Früher habe ich, wenn sie mir von ihrem Alltag und ihren Belastungen erzählt hat, viele Ideen produziert, wie und was sie vielleicht ändern könnte, dass sie mehr Gutes für sich und Pausen einplanen müsste. Und sie ist mir zum Glück trotzdem treu geblieben, vielleicht weil sie mein ehrliches Interesse an ihr gespürt hat und meinen Respekt, auch wenn ich mich wie eine Tu-Dir-was-Gutes Beraterin aufgeführt habe. Inzwischen ist es soviel leichter für mich, einfach mit ihr zu sein: sie macht es schon längst großartig und wunderbar mit ihren Enkeln, mit ihrem anspruchsvollen Mann, das brauchte ich ihr wirklich nicht beizubringen! Und wenn sie sich dabei überanstrengt und der Rücken weh tut und das Ohrgeräusch wieder stärker geworden ist, sie hat das so gemacht und jetzt ist sie da und es tut gut - uns beiden - in dieser Öffnung, in dieser Berührung, in diesem Raum, mit Halten und Anlehnen, das es im Shiatsu gibt.



Heute: Herzöffnung, sich ausdehnen, zirkulieren in die Welt, mit einem starken Fundament auf beiden Füßen, einem guten Zuhause in sich selbst. Und es ist wunderbar, wie sie das schon längst verkörpert und so ein Beispiel, ein Vorbild, ein Modell für mich ist: so mitten im Leben zu stehen, so viele Jahre, diese Offenheit und Toleranz für alles, was ihre Kinder ihr gebracht haben an außergewöhnlichen Lebenssituationen - die Welt umarmen, sich niederlassen in dieser Lebendigkeit, freudiges Sorgen, verbundene Freude...

### Beispiele für Übungen und Konzepte, Werkzeuge und Hilfen für die Praxis der Lebensbewegung

Als Vorbereitung für die PraktikerIn und auch zum Einüben der Bewegung, Eigenwahrnehmung, Übung als Erfahrung der augenblicklichen Lebensbewegung:

Ganz ähnlich, wie ich die Klientin wahrnehme, kann ich mit mir selbst einen Einstieg in den Tag machen: im Liegen, im Sitzen oder Stehen. Eine Art Eigen-Boshin von mir selbst, wie nehme ich mich wahr, insgesamt, als Raum, als Bewegung, was ist gerade deutlich da, als Bereich im Körperlichen, als Befindlichkeit, als Stimmung - die sich auch wieder im Körperlichen manifestiert. Wenn ich anfangen mich zu bewegen, zu räkeln, zu dehnen, was tut besonders wohl, tut gut im Sinne von Integration, verbunden Sein mit dem Besonderen, das ich gespürt habe, umarmt auch das vielleicht Stockende oder Schmerzliche, nimmt es dazu in einer Weise, das es Platz hat sich noch mehr zu zeigen, und mir hilft zu entdecken, was es da heute braucht an Zuwendung, Halt, Öffnung, Bewegung. Mit der Eigenwahrnehmung gehe ich weiter in eine Eigenbewegung, erspüre/entwickele eine Bewegung für mich - größer und raumgreifender werdend -, die jetzt gerade wohltut, vielleicht im Gehen durch den Raum, vielleicht tänzerisch, vielleicht mit Seufzern, mit Tönen, Brummen, einem Rhythmus, einer Melodie, mit meinem ganzen Wesen jetzt in diesem Augenblick forschend verbunden, als innerer und äußerer Ausdruck, lebendiger oder stiller, noch dieses und das dazu erfindend, fortlaufend weiter und aus mir heraus: meine heutige Tagesbewegung. Im wieder Innehalten spüre ich nach, was ist jetzt da, welche Körperlichkeit, welcher Kontakt zu mir, an welcher Stelle...

Vielleicht habe ich jetzt schon ein Bild, welche beiden Meridiane, welche Lebensfunktionen sich zeigen, mir heute am ehesten entsprechen. Wie ließe sich mein Lebensausdruck durch diese Lebensfunktionen beschreiben...

Und ich kann mich in einem nächsten Schritt durch die Meridianöffnungen bewegen - durch die Sequenz der Makkoho oder die Feld-Wald- und Wiesen-Übungen (Siehe Journal Nr. 40/2005) und jetzt vielleicht noch deutlicher beobachten, wo ich besonders angesprochen bin, wo die Bewegung - die innere und die äußere - etwas enthält von meiner momentanen Befindlichkeit. In welchen Öffnungen auch all meine heutigen Besonderheiten gut dabei sind, verbunden, versorgt, umarmt. Gibt es eine Richtung, die stimmig ist und wohltut? Geht es mehr zur Mitte, mehr in die Peripherie, ist der Hintenbezug besonders wohltuend oder die kraftvolle Ausdehnung, das Platz haben an den Seiten? Vielleicht ist es das Pulsieren in die Weite (HK/GB) oder die Lebendigkeit zum Inneren Zentrum hin (HK/DÜ), Entspannung nach hinten unten (BL/MI) oder in die Gänge kommen auf ein Ziel zu (MA/NI)? Ist es die Entspannung/Regeneration oder Aktion bei den Wassermeridianen. Sind es die klaren Konturen oder die Ausdehnung/Weite bei Metall? ( in jeder Funktion sind ja auch wieder der yin- und yang-Aspekt enthalten). In welcher Weise zeigt sich die jeweilige Bewegung jetzt gerade bei mir?

Auf diese Weise habe ich ein Thema, einen Einstieg in den Tag, auch schon eine Zuwendung, eine Behandlung für mich! Und eine gute Unterstützung darin, mein Eigenes klar wahrzunehmen und nicht zu verwechseln mit dem, was die Klienten mir heute zeigen werden.

### Konzepte im Behandlungskontext

Die SHIN als Werkzeuge - Boshin, Bunshin, Monshin und Setsushin: Der erste Eindruck, die äußere Erscheinung und Bewegung, der Körperausdruck, die Ausstrahlung, Gesicht und Augen, der Händedruck. Dann das Boshin zu Beginn, im Verlauf, am Ende der Behandlung: Das Ganze und das Besondere, das sich davon abhebt. Welche Bewegung nehme ich wahr: zur Mitte, nach oben, nach unten, diagonal, nach vorne, hinten, nach innen, nach außen? Kommt ein Bereich mir deutlicher entgegen, tritt auffällig zurück.

Was wird aus dem Gespräch besonders deutlich: Anliegen, Tagesverfassung, was ist heute wichtig, wie ist das Gesamtfinden, auch körper- und jetzt-bezogen, die aktuelle Situation, die jedoch auch durch etwas Vergangenes bestimmt sein kann, wenn es aktiv wird, wenn es jetzt greifbar wird für mich, für die Klientin. Besondere Bereiche - Schmerzzonen - vielleicht auch schon direkt berühren, nachfragen, was tut hier gut, was ist möglich, noch angenehm an Halt, an Bewegung, an Berührung. Dieses Besondere dadurch schon zu Beginn ernst nehmen, dabei haben, ansprechen, durch Nachfragen und Berührung. Dann die erste Berührung zu Behandlungsbeginn, ein umfassender Kontakt, begrüßend, wahrnehmend, sich beeindrucken lassen. Die Berührung am Hara, das Fukushin der Zonen oder am Rücken, Haikoshin. Was fällt auf in der Sequenz, beim Durchwandern der Meridianzonen. Das Besondere zeigt sich in seinem Bezug zum Ganzen. Es zeigt sich etwas, das mich anzieht, meine Aufmerksamkeit erweckt, mir deutlich wird. Anders als beim analytischen Vorgehen, dem noch genauer werden im immer näher Herangehen, in der Präzisierung, ist hier unser Ansatz, weiter und umfassender zu werden, wie ein Stück zurück treten. Der Mensch zeigt sich uns, wir sind beeindruckt: alles ist bereits da, perfekt, genauso wie es ist, jetzt und hier - eine Klientin sagte einmal nach einer Behandlung: ich habe mich so gesehen gefühlt... Und was sich mir besonders zeigt, herausfällt aus dem Ganzen oder auch besonders zurücktritt, ist nicht etwas Falsches, nicht so Gutes, zu Korrigierendes: das zu Behandelnde, zu Verändernde. Es ist vielmehr ein Bereich, eine Bewegung, etwas was meine Aufmerksamkeit auf sich zieht, um mir zu signalisieren: Schau, horch, bewege dich mit mir in dieser Kurve in diese Richtung! Berühre hier, genau hier ist etwas besonderes im Gange, eine besonders gute Möglichkeit, mich zu erreichen, mich zu erfahren, mit mir zu sein! Das kann eine Bemerkung im Vorgespräch sein, die besondere Melodie einer Stimme, ein Ausdruck im Gesicht, ein Körperbereich, eine äußere Bewegung, eine Bewegung im Körper oder in der Person als Ganzes, die Zonen und damit die Meridiane und ihre Funktionen, die bei der Berührungssequenz deutlich werden.

### Das Kyojitsu-Konzept:

als Modell für die Beschreibung einer Lebenssituation, der einen Lebensbewegung in zweien. Die ZWEI als Möglichkeit der Beschreibung des EINEN, das nicht gesprochen werden kann. Die ZWEI in der Ausrichtung - der Mensch zwischen Himmel und Erde, Achsenräumling, der Raumbezug: oben/unten, hinten/vorne. Auch im Alltagsleben, Halt und Gegenhalt. Oder unser Mutterkindhandprinzip: Raum zu erfassen ist einfacher in der Verbindung der



beiden, im Ganz Da Sein. Unsere Körpersymmetrie ist ja schon auf die zwei ausgelegt. Yinyang als Beschreibung von zwei aufeinander bezogenen, sich notwendig ergänzenden Bewegungen und damit als Praxis der EINS.

Die zwei kyojitsu Meridiane, die beiden Meridianfunktionen: als Lebensausdruck jetzt in diesem Augenblick. Beschreibungsmodell der Bewegung eines Menschen als Gesamtsystem mit allen seinen Aspekten. Wo und wie der Mensch sich auch immer gerade befindet, er weiß sozusagen schon, wo in seinem Gesamtsystem seine Bewegung gerade stattfindet, nimmt meinen Impuls von überall her, dort auf. Er ist wieder auf die EINS bezogen, auch wenn die Phänomene, die 10 000 Dinge, auf alle möglichen Arten und Weisen - einmal grün, einmal blau, einmal dicht, einmal fein... - jeweils in Erscheinung treten. So wird vielleicht einmal ein Mensch nach der Behandlung ganz still in sich versunken sein und einen neuen Schritt in seinem Lebensverständnis in sich spüren, ein anderes Mal ist es das Aufatmen und Seufzen der Leichtigkeit, die sich im Körper wieder ausbreitet, und die Beine sind wieder deutlicher da und wollen sich bewegen. Ein Mensch ist vielleicht mehr innerlich bewegt und dabei eine Beziehung neu zu verstehen, etwas löst sich und neuer Raum entsteht. Oder jemand spürt eine Klarheit in sich und geht entschieden ans Aufräumen in seinen Lebens- und Alltagskonzepten. Und so viel andere Möglichkeiten mehr. Vielleicht habe ich in der Behandlung manchmal einen Hauch davon gespürt, vielleicht hat das Anliegen es mich schon ahnen lassen, das Sprechen vorher. Vielleicht habe ich eine Idee von dem jeweils konkreteren Ausdruck der Lebensbewegung,

während der Behandlung bekommen, z.B. bei Dora, nach einem anstrengenden Umzug und wenig Zeit, sich niederzulassen: Milz kyo/ Herz-kreislauf jitsu. Das lebendig sich niederlassen hat nicht wirklich gepasst zu ihrem Stress, ihrem grimmigen Gesicht, und dann meine Frage: gibt es da einen gefühlsmäßigen Aspekt bei diesem Umzug? Ja, ich bin nicht mit dem Herzen dabei, bin nicht sicher, ob ich schon mit diesem Partner zusammenziehen will, die Wohnung ist ja sehr schön, sagt sie. Das ist die Bewegung jetzt, und da bin ich mit ihr, kann es ihr nicht abnehmen, das für sich zu prozessieren.

Und ich habe nichts verändert, zurecht gerückt, anders „gemacht“, habe keine Verbesserungsvorschläge angeboten. Da wo Dora ist, ist sie genau richtig, die Bewegung ist schon da. Sie zeigt sich ja schon im System, deshalb kann ich sie ja überhaupt wahrnehmen und mit ihr schwingen.

Kyojitsu am Hara/Rücken sagen uns, was bereits im Gang ist. Es wird dort nichts negatives, kein ungenügendes, kein Mangel aufgezeigt, nichts, das zurechtgebogen, nicht einmal ausgeglichen, harmonisiert werden müsste - in einer Richtung, in einer Weise, für die ich eine bessere Expertin wäre als die Klientin selbst. Sie/er hat alles Wissen schon zur Verfügung, ihre ureigene innere Weisheit. Ich bin wie ein quasi professioneller Freund, der ein Stück des Weges mit ihr geht und ihr zuhört, sie mit meiner Berührung verstehen möchte.

So gesehen ähnelt unser Ansatz vielleicht eher einer psychotherapeutischen Arbeit im Sinne einer Begleitung, oder einer klientenzentrierten Gesprächstherapie als z.B. einem Verständnis

der TCM als System zur Behandlung von Krankheiten. Kyojitsu als Einheit, nicht eins zuerst und dann das andere, nicht eins das Eigentliche und das andere nur die Oberfläche. In der Japanischen Kultur ist es wohl eher so: es gibt das Offensichtliche und darunter verborgen das geheimnisvolle Wirkliche, das Phänomen und die Erscheinung. In den Büchern von Murakami kann man dieses Thema häufig finden, und z.B. auch in den Worten von Ryokyo Endo, wenn er sagt: das kyo ist das Wichtige: die Sehnsucht des Menschen nach der Wiedervereinigung mit dem universellen Ki. Ja und Nein. Ja, denn es hat uns in unserer Shiatsu-Pionierzeit die Augen geöffnet für das nicht so Offensichtliche, nicht so Laute, die Kraft und Motivation im Hintergrund. Und so war das Leben umfassender und lebendiger beschrieben. Sehr schöne Arbeitsansätze basieren auf diesem Hintergrund:

Z.B. die SOTAI - Übungen: dort stärken, wo die Bewegung leicht geht, dann wird sich die andere Seite lösen. Oder: die Beine aktivieren, wenn es oben im Schultergürtel verspannt ist, das löst langfristig und tiefer als das Massieren und Lockern der Verspannung, etc..

Und umgekehrt hat die Betonung des kyo manchmal den Anschein gehabt, als sollten wir kyo-Aufspürer sein und so auch wieder Experten für die Entdeckung und Versorgung des eigentlichen tiefen Versteckten, Geheimnisvollen, ganz besonders Wichtigen - und dann gab es manchmal sogar noch versteckte kyos im jitsu und andere Heimlichkeiten.

Ich möchte das Kyojitsu-Konzept als eine Möglichkeit nehmen, den Menschen, der zu mir kommt, so zu nehmen wie er gerade ist und sich mir zeigen möchte. Und es hilft mir in meinem Verständnis, wenn ich ihn durch eine Lebensbewegung beschreiben, mich ihm so annähern kann. Wenn ich mir verschiedene Menschen in einer ähnlichen Situation anschau - sie möchten sich z.B. einen großen Wunsch erfüllen, eine Reise, einen Kurs, ein neues Fahrrad, o.ä. und dann sehe wie sie jeweils sehr verschieden damit umgehen:

A erstellt einen langfristigen Plan, um das Geld dafür zusammen zu sparen

B bittet einen Freund um Unterstützung

C wartet ab, hofft, dass es irgendwann möglich sein wird, vertraut auf sein Glück

D plündert sein Sparkonto

E spricht mit allen möglichen Leuten und findet so Ideen für eine Realisierung

F stürmt gleich los und kümmert sich um die Probleme erst, wenn sie kommen...usw.

Wenn ich es so anschau, ist die Art und Weise, wie jemand etwas umsetzt, für seine Beschreibung in dieser Lebenssituation genauso wichtig wie der Impuls, der dazugehört. Beides zusammen macht ihn in diesem Augenblick aus, seine Einzigartigkeit und Individualität, und es unterscheidet ihn von allen anderen mit einer ähnlichen Ausgangslage.

Im Shiatsuraum muss ich ihm nicht zeigen, wie andere das machen, oder was ich am besten fände, sondern darf ihm in seiner Einzigartigkeit begegnen und staunen, wie er seine Lebenssituation jetzt gerade handhabt. So wie in einem guten Gespräch mit einem Freund bewegt sich da etwas, indem ich seine Bewegung begleite: vielleicht geht es um Verstehen oder Innehalten oder Sortieren, um einen weiten Blick, um das sich Erinnern an die eigene Kraft, vielleicht ist es ein Wachwerden, ein Wahrnehmen der Lebensbewegung und ihrer Pfade und Kurven, der körperlichen Phänomene, der emotionalen Auf- und Abs, ein Zipfel vom eigenen Lebenskonzept, eine Inspiration. Oder es ist einfach eine Stunde zum SEIN und nicht zum TUN für beide, Praktikerin und Klient.

Jetzt höre ich hier auf, auch wenn wahrscheinlich längst noch nicht alles ausreichend erklärt ist. Ich hoffe trotzdem oder gerade deswegen auf Resonanz und Diskussion!

Anna Christa Endrich, Jahrgang 1948  
von Shiatsu begeistert seit 1978  
Leiterin des E.S.I. Heidelberg seit 1986

