von Andreas Rössel

Was hat Meditation mit Shiatsu zu tun?

Ein Erfahrungsbericht

Ich habe meine Shiatsu Ausbildung 1999 beim ISSÖ in Graz abgeschlossen. Danach blieb Shiatsu ein nicht intensiv betriebenes Hobby – die Verdienstmöglichkeiten waren damals noch viel unsicherer als heute, der offizielle Status als Gewerbe gerade erst festgeschrieben. Ehrlich gesagt, „spürte" oder „sah" ich auch bei weitem nicht das, was unsere von mir hochgeschätzten Lehrer damals an uns als Klienten entdeckten. Damals dachte ich – manche haben diese Fähigkeit halt und manche nicht.

Etwa zu der Zeit hatte ich auch begonnen regelmäßig zu meditieren. Letztes Jahr schrieb ich dann meine Arbeit im Zuge der Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Fitnesstrainer über Meditation. Ich habe etliche theoretische Information über Meditation in den letzten 20 Jahren als Buddhist sammeln können, wollte aber auch die neuen Tendenzen in Sport und Medizin kennenlernen. Deshalb habe ich das Thema breiter recherchiert.

Vorweg sei klargestellt: Meditation ist kein Fachbegriff – kein Terminus Technikus – und deshalb auch nicht klar umrissen. Man findet daher unter diesem Begriff Entspannungstechniken genauso wie Techniken zu „höchster Konzentration", was immer wieder zu Verwirrung führt.

Im Folgenden werde ich mich auf die Methoden beziehen, welche die geistige Präsenz steigern und nicht primär auf Entspannung ausgerichtet sind. Ein solcher „präsenter" Zustand macht sich übrigens mittels EEG (Gehirnstrommessung) als Gama-Wellen bemerkbar, während Entspannungszustände sich als Alpha Wellen nachweisen lassen. Schon daraus ist ersichtlich, dass sich da in Geist und Gehirn etwas völlig anderes abspielt.

Meditation ist kein Selbstzweck. Niemand meditiert um der beste Meditierende zu werden, so wie ein Läufer z.B. das Laufen trainiert um der beste Läufer zu werden.

Meditation ist eine Methode und sie benötigt immer eine geistige Ausrichtung um ihre ganze Kraft zu entwickeln. In unserem Fall z.B. den Wunsch möglichst vielen Wesen helfen zu können. Meditation ist nicht auf Religion beschränkt. Sie wird heute im Sport und in der Medizin erfolgreich angewendet. Die Zahl der wissenschaftlichen Publikationen über die Wirkungen von Meditation explodiert derzeit förmlich.

Das Wort Achtsamkeitsmeditation ist in aller Munde. Obwohl es sich um bestimmte Methoden handelt, trifft das Wort jedenfalls einen Kern, der bei jeder dieser auf höchste Präsenz ausgerichteten Meditationen stark mitschwingt. Diese Methoden führen jedenfalls zu einem Zustand, in dem man geistig entspannt aber sehr präsent, im Hier und Jetzt verweilt. Man wird nicht mehr so stark von unkontrollierten Gedankenketten abgelenkt. Diese Gedankenketten werden beim Ungeübten durch sensorische Wahrnehmungen oder hochkommende Gefühle getriggert (ausgelöst). Sie lenken einen vom Hier und Jetzt deutlich ab.

Es war spannend für mich den Unterschied nach ca. 20 Jahren – anfänglich nicht langer aber täglicher – Meditation beim Shiatsu-Geben zu spüren. Ich bleibe viel präsenter, spüre mehr, habe das Gefühl zu wissen was gerade zu tun ist und habe dadurch deutlich bes-

sere Erfolge bei den Behandlungen. Die Behandlungen sind auch viel befriedigender für mich selbst geworden. Ich möchte den Zustand und den Erfahrungsweg noch genauer beschreiben, der sich bei mir nach regelmäßiger Meditation mit der Zeit immer mehr einstellte:
Die Sitzposition ist mit entspanntem aber geradem Rücken und sollte ohne Schmerzen möglich sein - dies ist das Wichtigste beim Sitzen. Dadurch fließen die Energien im Körper besser und man bleibt deutlich präsenter. Der Zustand des vor sich hin Dämmerns (Dumpfheit) ist damit weniger gegeben.
Zuerst wird man sich der Gedanken gewahr – sie galoppieren nur so dahin, Gefühle fahren hoch, Gedankenketten bilden sich und verschwinden auch wieder – ständig. Um zielgerichtet den Geist zu stabilisieren, konzentriert man sich nun auf etwas – z.B. den Luftstrom, wie er an der Nasenspitze kommt und geht. Ziel ist, völlig präsent beim Luftstrom bleiben zu können und ihn in jedem Augenblick wahrzunehmen. Ist das willentlich möglich, so kann man ebenso mit seiner Aufmerksamkeit beim Klienten bleiben. Das ist jedenfalls ganz grob gesprochen der sich einstellende Effekt. Gepaart mit der liebevollen Einstellung dem Klienten gegenüber wird die Behandlung einfach effizient und erfolgreich.
(Anmerkung: Es gibt eine Vielzahl verschiedener anderer Meditationsmöglichkeiten/-Techniken und man sollte die wählen, die einem am meisten entspricht und bei dieser dann auch bleiben – auf diese Suche muss sich jeder/jede selbst machen)
Anfänglich wird der Geist immer wieder von der willentlichen Fokusierung (z.B.) auf den Atem abgelenkt – dabei ist die Übung liebevoll den Geist wieder zum Atem (bzw. Meditationsfokus) zurückzuholen, sobald man bemerkt, das man abgelenkt ist. Regelmäßige Übung bewirkt, dass der Geist ruhiger, konstanter und länger am Punkt des willentlich gewählten Fokus verweilen kann. Da der Geist nicht mehr so abgelenkt ist, ist er aber auch seiner intuitiven Fähigkeit deutlich näher. Da auch hochschießende Gefühle und angehängte Gedanken (z.B.: „das tut aber weh!“) immer mehr an Wichtigkeit verlieren, werden auch Schmerzen und andere Gefühle weniger störend empfunden – ein Effekt der heute z.B. bei Schmerztherapien benutzt wird.
Anders ausgedrückt: der Geist wird frei sich seinen Bezugspunkt suchen zu können – er kann immer mehr nach Belieben verweilen und seinen Fokus jederzeit mühelos verändern. Das ist eigentlich erlebte Freiheit. Wenn man sich nun immer wieder eine positive Ausrichtung gegenüber den Wesen – vor allem auch vor der Meditation – vor Augen führt, dann wirkt eben die erlebte Freiheit zusätzlich nach außen positiv in die Welt. Dies kann wiederum tiefe Befriedigung und tiefen inneren Frieden bringen, was unsere Arbeit weiter inspiriert.
Wenn sich also jemand von der Methode der Mediation angezogen fühlt und keine zu großen Wiederstände auftauchen sich hinzusetzen und den Geist zu beobachten, dann kann ich die Methode nur empfehlen. Sie ermöglicht es sich zielgerichtet von A nach B zu verändern – in seinem ganzen Wesen, in seiner Fähigkeit wie wir die Welt erleben.
Ich rate aber sich eine erfahrene Gruppe oder einen erfahrenen authentischen Lehrer zu suchen, bei dem man sich wohlfühlt und dort erst einmal das „Handwerk“ zu erlernen.
Ich wünsche euch viel Erfolg beim Ausprobieren und viel Erfolg bei eurer Arbeit – mögen wir für möglichst viele Wesen nützlich sein!
shiatsu-roessel.at

Andreas Rössel
Studium der Elektrotechnik
an der TU Wien
Dipl. Fitness- und
Gesundheitstrainer
Diplomarbeit:
Meditation – Auswirkung
auf die Gesundheit
Selbstständiger
Shiatsu Praktiker
andreas.roessel108@gmail.com