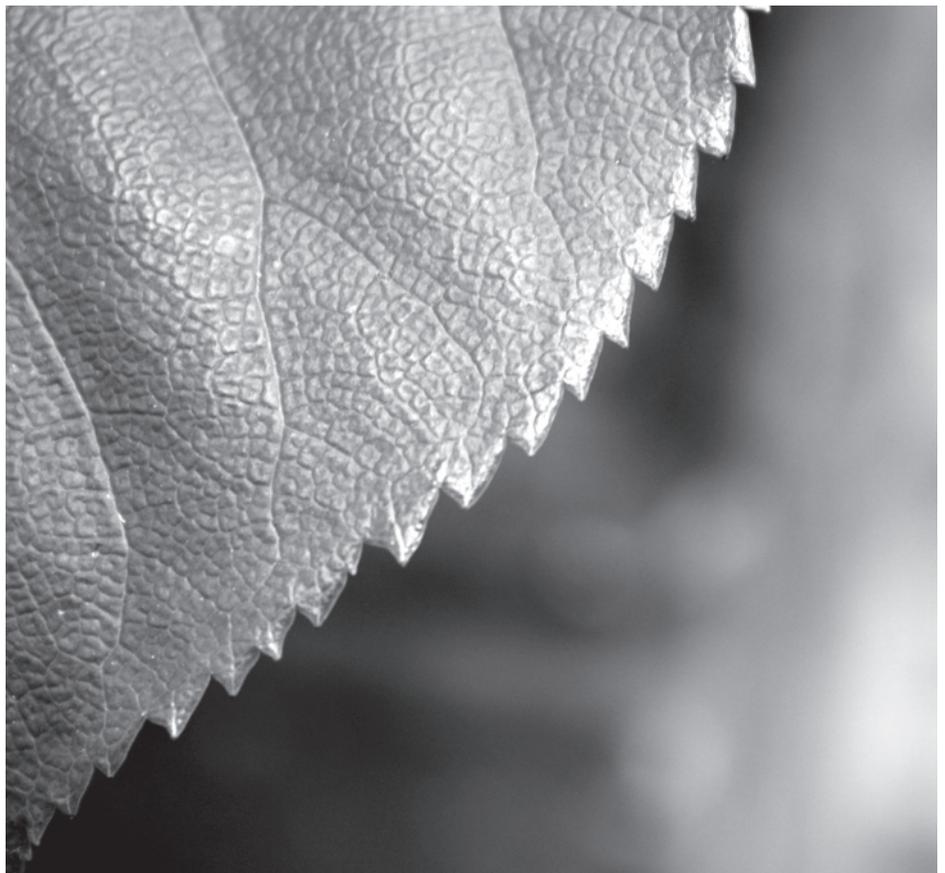


von Joachim Schrievers

## Vom Behandler zum Begleiter ... Teil I

Vor einigen Jahren rief mich eine Bekannte an und erzählte mir, dass sie einen Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule habe und ihr von ihrem Arzt eine Operation empfohlen worden wäre, für die sie auch bereits einen Termin in einer Klinik ausgemacht hätte. Sie fragte mich, ob ich nicht noch irgendeine Behandlungsmöglichkeit wüsste, mit deren Hilfe sie sich die Operation ersparen könne. Ich empfahl ihr ein in ihrer Nähe gelegenes Akupunkturzentrum, das mit Unterstützung kompetenter und erfahrener chinesischer Gastärzte arbeitet. Es dauerte nicht lange, bis sie mich wieder anrief und mir mitteilte, dass sich so etwas wie ein Wunder ereignet hätte. Bereits nach der ersten Behandlung seien ihre Beschwerden verschwunden gewesen. Auf Anraten der Ärzte hätte sie anschließend zur Stabilisierung des Zustandes weitere neun Behandlungen genommen, den Operationstermin hatte sie abgesagt. Verschiedenes jedoch hätte sie irritiert: Erstens wäre sie jedes Mal von einem anderen Arzt behandelt worden, der nach der üblichen Puls- und Zungendiagnose die Nadeln gesetzt und sie dann bis zum Ziehen der Nadeln sich selbst überlassen hätte. Niemand wollte über die Beschwerden hinaus irgendetwas von ihr wissen und sie fühlte sich nicht in den Behandlungsprozess einbezogen. Sie hatte als junge Frau mit zwei kleinen Kindern ihren Mann durch Suizid verloren und immer wieder, so auch in der Zeit vor dem Bandscheibenvorfall, kam ihr dieses Ereignis schmerzhaft zu Bewusstsein. Sie fühlte sich in dem Akupunkturzentrum sehr kompetent behandelt, aber nicht begleitet.



Wenn dieses Beispiel auch nicht aus dem Bereich des Shiatsu stammt, so wäre doch ein vergleichbares Geschehen auch im Shiatsu denkbar. Der Klient schildert seine Beschwerden bzw. sein Befinden und sein Shiatsu-Praktiker wählt mit Hilfe seines Wissens und seiner Erfahrung die Punkte, Meridiane und Griffe aus, die den Zustand des Klienten verbessern. Der Klient hat - wie im Falle meiner Bekannten - lediglich die Aufgabe, sich hinzulegen und die Behandlung geschehen zu lassen. Damit verändert sich seine Rolle, er ist nicht mehr passiv, sondern wird aktiv. Er nimmt nicht nur an seinem eigenen Prozess teil, sondern lernt auch langsam ihn zu steuern.

Aber im Shiatsu eröffnen sich noch andere Möglichkeiten. In der intensiven Zeit,

die Praktiker und Klient in Stille und Sammlung miteinander verbringen, kann es zu Momenten tiefer Selbsterfahrung kommen. Mit Selbsterfahrung ist hier gemeint, dass der Klient sich im Behandlungszustand auf eine mitunter völlig neue Art erfährt: in Leichtigkeit oder bleierner Schwere, voller Schaffensdrang oder in unendlicher Müdigkeit, wohligh durchströmt oder von unangenehmen Erinnerungen berührt. Diese Erfahrungen, angefangen beim Erleben des körperlichen Bereichs bis hin zu transpersonalen Erfahrungen der eigenen Unbegrenztheit in Zeit und Raum, können eine große Bereicherung sein. Wir wissen, dass in unserem Energiesystem verschiedenste Kräfte verborgen liegen - manche wohnen jedem von uns gleichermaßen inne, sie

gehören quasi zum Menschsein dazu, andere wiederum haben mit unseren persönlichen Erfahrungen zu tun. Erinnerungen an schöne Ereignisse in unserem Leben können zu einer nie versiegenden Kraftquelle werden, Lebenskräfte können aber auch in unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen gebunden sein und uns damit nicht mehr frei zur Verfügung stehen.

Solche Selbsterfahrungen stellen sich oft spontan ein, bei den einen Menschen häufiger und bei anderen seltener oder gar nicht. Mit ihnen tritt etwas ins Bewusstseinsfeld des Klienten, das vorher im Verborgenen, im Unbewussten lag. In der Stille und Berührbarkeit einer Shiatsu-Behandlung begegnen uns Gefühle, die gefühlt werden wollen, Erfahrungen, die gemacht werden wollen, Kräfte, die integriert werden wollen. Im Shiatsu kann uns nichts begegnen, was nicht in irgendeiner Form zu uns gehört. Gerade wenn wir nicht absichtlich danach suchen oder bestimmte Erfahrungen mit irgendwelchen Techniken provozieren, wenn sie ganz von alleine kommen, wird deutlich, dass es in uns allen so etwas wie einen Drang nach Ganzheit und Integration gibt. Führt eine Shiatsu-Behandlung in einen intensiven Selbstkontakt, so ist der Klient, genauer gesagt sein bewusstes Ich, automatisch an seinem Prozess beteiligt - und da viele Menschen damit keine Erfahrung haben, brauchen sie dann Begleitung.

Neben solchen spontan auftretenden Prozessen gibt es aber auch Klienten, die in erster Linie nach Begleitung suchen. Das heißt, dass der Klient selbst seinen Weg gehen möchte und dabei bei einem anderen Menschen Unterstützung sucht. Er sucht nicht einen Menschen, der für ihn handelt, sondern jemanden, der ihm hilft, etwas für sich selbst zu tun. Er möchte eine eigene Kompetenz im Umgang mit sich und dem Leben erwerben. Die Frage ist, inwieweit Shiatsu zu einem solchen Erwerb von Selbstkompetenz beitragen kann.

Manch einer denkt da zunächst einmal an begleitende Übungen, die der Behandler dem Klienten als Hausaufgabe mitgibt. Darauf möchte ich später noch eingehen. Beginnen möchte ich

aber mit dem Shiatsu-Erleben selbst. Häufig auftretende Erfahrungen während und nach Shiatsu-Behandlungen sind z.B. das Gefühl von Entspannung, wohliger Schwere oder Leichtigkeit. Trotzdem ist das Erleben, wenn wir genau hinschauen, bei jedem anders. Dies hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, von der momentanen Gestimmtheit, vom Temperament und den Eigenarten des Klienten und nicht zuletzt von seiner gesamten Biographie, die ihn und sein Selbsterleben geprägt hat. Menschen kommen zum Shiatsu, weil sie sich dabei wohlfühlen oder weil es einen positiven Einfluss auf ihre Leiden und Beschwerden hat. Sie freuen sich an den Ergebnissen, ohne sich zu fragen, was eigentlich die Wirkfaktoren der Behandlung sind. Natürlich kennen sie die gängigen Erklärungen, dass der Energiefluss in den Meridianen verbessert und Blockaden gelöst werden, und in diesem Wissen überlassen sie sich den Händen des Behandlers und machen Urlaub vom Alltag. Ein besonders tiefes Shiatsu-Erleben ist für den Klienten oft, wenn er das Gefühl hat, „ganz weg“ gewesen zu sein.

Jeder von uns hat die Erfahrung gemacht, dass wir gleiche Situationen und Tätigkeiten nicht immer gleich erleben. Ein Tag am Meer, eine Wanderung durch blühende Streuobstwiesen oder die Besteigung eines Berges ist nie ganz gleich, auch wenn es das gleiche Meer, die gleichen Wiesen oder der gleiche Berg ist. Wenn wir z.B. den Verlust eines nahen Angehörigen zu verarbeiten haben oder mit einer schier unlösbaren Aufgabe im Beruf beschäftigt sind, ist da weniger Raum in uns, um die Umgebung zu genießen. Menschen, die in depressive Zustände oder einen Burnout-Zustand gefallen sind, beschreiben ausnahmslos, dass sie Situationen, die sie früher genießen konnten und die sie energetisch genährt haben, nicht mehr lebendig erleben können. Sie fühlen sich leer und teilnahmslos. Die lebendige Gegenwärtigkeit (Präsenz), die die Voraussetzung zu einem genussvollen und nährenden Erleben ist, ist ihnen verlorengegangen. Stattdessen grübeln sie über alles Mögliche nach und drehen sich in ihren Gedanken im Kreis. Gelingt es ihnen, vom Denken und Grübeln



den Weg zum spürenden Erleben zurückzufinden, so kommt auch das Genießen zurück und die Fähigkeit, aus alltäglichem Erleben Kraft zu ziehen.

Was aber für eine schöne Wanderung gilt, gilt auch für eine Shiatsu-Behandlung. Ein Teil des Erlebens kommt durch die äußeren Bedingungen, die Landschaft, das Wetter, die Behandlung. Der andere Teil des Erlebens ist abhängig von den inneren Bedingungen des Klienten. Die Begleitung im Shiatsu zielt darauf ab, diese inneren Bedingungen zu verbessern und ihm Wege aufzuzeigen, selbst dabei mitzuarbeiten. Dies schließt den Zugang zu inneren Ressourcen und Kraftquellen genauso mit ein wie eine verbesserte Zentrierung und Erdung.

Wenn wir zehn Klienten hintereinander - so gut es geht - die gleiche Behandlung geben und sie im Anschluss nach ihrem subjektiven Erleben fragen, so werden wir zehn verschiedene Beschreibungen bekommen, und zwar nicht, weil wir nach der Befundaufnahme eine unterschiedliche Behandlung gegeben haben, sondern weil die jeweiligen inneren Bedingungen der Klienten unterschiedlich waren. Auch wenn wir bei einem unserer Klienten zehn Mal die gleiche Behandlung machen und ihn jeweils nach seinem Erleben fragen, werden wir feststellen, dass er bzw. sein Ki unterschiedlich auf die Behandlungen reagiert. Die Unterschiede können sehr subtil oder

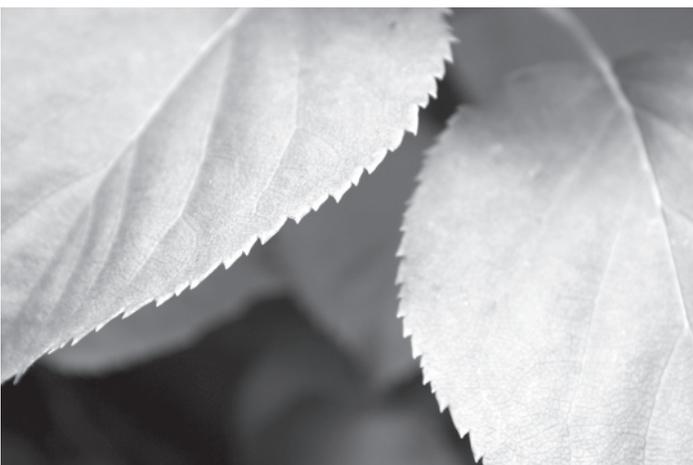
geradezu eklatant sein, weil auch die inneren Bedingungen eines Klienten bei jeder Behandlung anders sind.

Bei einer Behandlung ist der Klient interessiert an der Diagnose und der Aussage des Behandlers, um zu erfahren, was mit ihm los ist. Fassen wir Shiatsu mehr als Begleitung auf, so verändern sich die Rollen: Der Behandler ist am inneren Erleben des Klienten interessiert, um ihn besser zu verstehen und in seinem Prozess begleiten zu können. Neben dem Erspüren energetischer Vorgänge mit den Händen spielt dabei das Gespräch eine größere Rolle. Wir mögen als erfahrener Behandler vielleicht energetische Blockaden wahrnehmen, was wir damit aber noch nicht wissen, ist, wie der Klient sich selbst in seinem Körper erlebt, wie seine Selbstwahrnehmung ist. Wenn wir ihn am Ende einer Shiatsu-Behandlung fragen, wie er sich in seinem Körper, in seinen Beinen, in seinem Becken fühlt, was er dort spürt, so hat dies neben der Tatsache, dass wir etwas über ihn erfahren, noch einen anderen sehr bedeutsamen Effekt: Unsere Frage lädt ihn ein, sich seinen körperinneren Vorgängen zuzuwenden. Der Versuch, für das Erlebte Worte zu finden, führt dazu, dass er sich seiner Erfahrung bewusst wird und sie leichter im Gedächtnis behält, ähnlich wie einen Traum, den wir leichter behalten, wenn wir ihn jemandem erzählen oder aufschreiben. Fragen nach dem inneren Erleben verhin-

dern, dass der Klient „ganz weg“ geht. So schön das Gefühl des „Ganz-weg-Seins“ auch sein mag, bei der Bewältigung unseres Alltags hilft es nur ganz begrenzt. Die Bewältigung unseres Lebens braucht unsere Anwesenheit, unsere Präsenz. Damit ist nicht nur eine Geistesgegenwart und Konzentrationsfähigkeit gemeint, sondern eine Körperpräsenz und Achtsamkeit, in der sich das Gespür für sich selbst, für andere und für Situationen miteinander vereinigen. Beide, Praktiker wie Klient sind primär am Erleben interessiert - die eintretenden Veränderungen wie z.B. Schmerzreduktion werden als „Nebenwirkung“ willkommen geheißen.

Gespür entwickelt sich aus dem Vorgang des Spürens. Unser Lebensgefühl, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ist etwas, das sich aus feinen und feinsten Körpersignalen zusammensetzt, es ist etwas, das wir spüren bzw. fühlen. Unsere moderne technisierte Gesellschaft mit ihrer geistigen Reizüberflutung und körperlichen Verkümmern bringt eine Entfremdung von unserem inneren Erleben, das immer auch ein Körpererleben ist, mit sich. Dies hat fatale Folgen, da unsere Körperwahrnehmung ein wesentlicher Aspekt der Selbstregulation unseres Organismus und unserer Psyche ist.

Nehmen wir zum Beispiel den Hunger. Hunger ist eine Körperempfindung, die uns dazu bringt, einen Zustand der Unausge-



wogenheit, z.B. den einer Unterzuckerung zu beheben. Über den Appetit auf etwas Bestimmtes zeigt uns unser Körper nicht nur an, dass er Nahrung braucht, sondern auch, welche Nährstoffe ihm fehlen. Tiere haben bekanntlich die Fähigkeit, wenn sie krank sind, die Kräuter zu fressen, deren Inhaltsstoffe für sie heilsam sind. Wir Menschen haben dieses Gespür zum größten Teil verloren. Die Statistiken zeigen dies z.B. in einer ständig steigenden Zahl von Essstörungen an.

Bei Magersüchtigen ist das Gefühl für den eigenen Körper so weit zurückgegangen, dass sie, obwohl sie viel zu dünn sind, das Gefühl haben, unästhetisch dick zu sein. Oft ist es für sie ein Schock, den eigenen Körper auf einem Foto zu sehen und sie können kaum glauben, dass sie selbst diese Person sind.

Bei Menschen mit einem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) ist das Gespür zwar für Vorgänge in der Außenwelt oft extrem ausgeprägt, die Wahrnehmung für die Vorgänge im eigenen Körper aber sehr reduziert. Sie haben ein starkes Gespür für andere entwickelt, aber das für sich selbst verloren. Das eigene innere Erleben der Betroffenen, das Gefühl von Körperlichkeit, Erdung und Zentrierung bietet kein adäquates Gegengewicht zu den von außen einströmenden Reizen. Auch diese Störung nimmt in erschreckendem Maße zu.

Dass das Erleben von Freude bei ausgebrannten und depressiven Menschen stark reduziert oder ganz verloren gegangen ist, wurde schon erwähnt. Auch Freude ist ein körperliches Erleben, wie überhaupt unsere Gefühle und Stimmungen aus Körpersignalen entstehen, die im Gehirn empfangen und ausgewertet werden. Man könnte sagen, dass ein Rückgang der Selbstwahrnehmung ein Symptom der genannten Erkrankungen ist, aber genauso gut könnte es sein, dass die Störungen die Folge der Entfremdung vom eigenen Körper und den in ihm wirkenden Kräften sind. Letzten Endes ist es zweitrangig, ob zuerst die Henne oder das Ei da war, wichtig ist, dass die Betroffenen wieder lernen, sich lebendig in ihrem Körper zu erleben, die Signale, die der Körper sendet, wieder zu empfangen und auf sie zu reagieren.

Das lebendige Erleben unseres Körpers auf allen Ebenen bildet also die Basis natürlicher Selbstregulation und Selbstheilung. Ähnlich wie mit dem Hunger verhält es sich mit allen anderen Bedürfnissen. Das Bedürfnis nach Ruhe, nach sozialen Kontakten, die Lust auf ein Konzert oder ein gutes Buch formiert sich aus Signalen, die der Körper sendet und sie helfen uns das zu tun, was uns gut tut und unser Gleichgewicht wieder herstellt. Umgekehrt gerät unser Leben leicht aus der Balance, wenn wir die korrigierenden Bedürfnisse und Gestimmtheiten unseres Körpers nicht mehr oder nur noch stark vermindert wahrnehmen oder sie aus Überzeugung bewusst übergehen. Physische und psychische Störungen verschiedener Art sind oft die Folge. Wenn wir Menschen im Shiatsu dabei begleiten, sich besser und tiefer in ihrem Körper zu spüren, nicht weg, sondern ganz da zu sein, behandeln wir keine Störungen und Krankheiten, sondern stärken die Selbstregulation und Selbstheilung. Nicht wir tun dann die Arbeit, son-

dern das nach Ausgewogenheit strebende Energiesystem bzw. Ki des Klienten selbst.

Ein Bild mag die Idee der Begleitung veranschaulichen: Wenn wir als Zuhörer in einem Konzert tief berührt und innerlich bewegt sind, so sind drei Komponenten dafür ausschlaggebend: der Komponist, der Interpret und wir als Zuhörer. Ohne unsere Fähigkeit zu lauschen, uns berühren und bewegen zu lassen, kann uns auch der größte Musiker mit der besten Musik nicht erreichen.

Im Shiatsu geht es nicht in erster Linie um unsere Migräne, unseren Lebermeridian oder das Lungen-Ki, es geht in erster Linie um uns, um die Art, wie wir uns erleben und wie wir mit uns und dem Leben umgehen. Wenn wir „ganz Ohr“ werden, mit dem ganzen Körper, mit unserem ganzen (Energie-) Feld spüren lernen, treten wir in unmittelbaren Kontakt mit dem Leben selbst. Es geht also darum, mit allen Mitteln, die uns im Shiatsu zur Verfügung stehen, unsere Klienten in die Kunst des „Lauschens mit dem ganzen Körper“ einzuführen. Dieses Lauschen vertieft die Wirkung unserer Behandlung und führt beim Klienten zu einem verbesserten Selbstverständnis, zu Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz und zu der Fähigkeit, dem eigenen inneren Fluss zu folgen.

Wie kann das praktisch aussehen? Nach einem kurzen Vorgespräch, in dem unser Klient schildert, wie es ihm geht und welche Erwartungen und Wünsche er hat, können wir ihn bitten sich hinzulegen und sich erst einmal Zeit zu nehmen anzukommen. Das kann zum Beispiel mit diesen oder ähnlichen Worten geschehen: „Wenn Sie mögen, dürfen Sie die Augen schließen und sich erst einmal Zeit nehmen ganz anzukommen. Schauen Sie, ob Sie gut liegen und richten sich in Ihrer vertikalen Achse aus! Sie dürfen Ihre Schultern ablegen und entspannt nach unten sinken lassen, das Gewicht Ihrer Arme spüren und sie ganz auf der Unterlage ablegen. Spüren Sie Ihren Rumpf vom Schultergürtel bis zum Becken und vertrauen Sie ihn zusammen mit Ihren Beinen ganz der Unterlage an! Jetzt nehmen Sie sich noch einmal Zeit, in sich hinein zu spüren und zu schauen, wie es Ihnen geht, wie Sie sich wahrnehmen! Am Schluss der Behandlung werden Sie noch einmal Gelegenheit haben, in sich hinein zu spüren und Ihr Erleben mit dem jetzigen zu vergleichen. Sie können die folgende Behandlung als eine Hilfe ansehen, sich in jeder Berührung, in jedem Punkt und in jeder Behandlungslinie zu spüren.“

Diese Einstimmung dauert ca. drei bis fünf Minuten (manchmal auch länger) und hilft dem Klienten, vom Denk-Modus in den Spür-Modus zu kommen. Dabei gibt es verschiedene Aspekte, die von Bedeutung sind. Als erstes hilft es dem Klienten - soweit es in der Kürze der Zeit geht -, in die Entspannung und zur Ruhe zu kommen. Die Ruhe entsteht vor allem dadurch, dass er seine Aufmerksamkeit vom wilden Treiben in seinem Kopf (schon die alten Chinesen sagten: „Der Geist ist wie eine Horde wilder Affen“) abzieht und seinem Körpererleben zuwendet. Jeder Qigong-Übende macht nach einer gewissen Zeit eine wesentliche Erfahrung: Unsere Aufmerksamkeit und unser Qi (Ki) folgen einander, das heißt wenn wir unsere Aufmerksamkeit z.B. auf unsere Schultern



und unsere Arme richten, so vermehrt sich auch - je nach Talent und Übungsniveau weniger oder mehr - das Qi (Ki), die Energie in diesem Bereich, das heißt, dass sich das Körperfeld des Klienten dort verstärkt und alle natürlichen Lebensbewegungen und Lebensfunktionen auf eine sanfte Art angeregt und unterstützt werden. Dies ist aber nicht die einzige Veränderung, die dadurch eingeleitet wird. Da unser Körperfeld ja auch ein Wahrnehmungsfeld ist, wird gleichzeitig die Selbstwahrnehmung geschult und verbessert, was wiederum zu einer wachsenden Einflussmöglichkeit auf die körperinneren Vorgänge führt. Dies ist ein Aspekt von Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit heißt, dass das, was wir selbst tun - oder lassen -, eine spürbare Wirkung erzeugt. Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Faktor beim Umgang mit Stress, denn das Gefühl, einem Geschehen hilflos ausgeliefert zu sein und keinen Einfluss zu haben, bedeutet für die meisten Menschen Stress.

Nehmen wir einmal das Beispiel Migräne. Wenn wir spüren, dass es sich in unseren Schultern und in unserem Nacken zusammenzieht und wir aus Erfahrung wissen, dass dies der Beginn eines heftigen Migräneanfalls ist und wir keinen Einfluss darauf haben (außer vielleicht ein starkes Medikament zu nehmen), so werden wir zum Opfer einer Dynamik in unserem eigenen Inneren, von der wir nicht wissen, wo-

her sie kommt. Machen wir aber mit der Zeit durch die der Shiatsu-Behandlung vorangestellte Einstimmung die Erfahrung, dass unsere Schultern sich tatsächlich entspannen und sinken, beginnen wir zu ahnen, dass wir nicht nur Opfer unserer inneren Dynamiken sein müssen, sondern dass es außer chemischen auch noch natürliche Möglichkeiten der Einflussnahme gibt. Aus der Selbstwirksamkeit entwickelt sich mit der Zeit eine Selbstkompetenz und eine Selbstverständlichkeit, und - wenn wir uns bewusst für diese Prozesse interessieren - auch noch ein neues Selbstverständnis.

Ganz bewusst ist an den Anfang der kleinen Einstimmung der Satz gestellt: „Wenn Sie mögen, dürfen Sie die Augen schließen und sich erst einmal Zeit nehmen ganz anzukommen.“ Es vermittelt das Gefühl von „ich darf“ (anstelle von „ich muss“) und von „ich habe Zeit - so viel Zeit wie ich will oder wie es braucht.“ Dies ist eine Hilfe für unseren Klienten, in einen guten Behandlungszustand zu finden. Dieser Zustand unterscheidet sich deutlich von dem des normalen Wachbewusstseins. Im Gegensatz zum Alltagsbewusstsein, in dem wir unsere Aufmerksamkeit fast durchgehend nach außen gerichtet haben und unter Zeitdruck stehen, sind wir im Behandlungszustand nach innen gerichtet und das Tun tritt zu Gunsten des Lassens zurück. Der Behandlungszustand führt uns - je nach

Tiefe - von der Anspannung über die Entspannung in die Tiefenentspannung. Das Erleben der Zeit und des den Lebensfluss hemmenden Zeitdrucks geht zurück und das Gefühl der Enge und räumlichen Begrenztheit weicht dem Erleben von Weite und Unbegrenztheit. Das Ich beginnt, sich einer tieferen - oder höheren? - Wirklichkeit anzuvertrauen. Dieser Prozess hat Ähnlichkeit mit dem Einschlafen. Im Unterschied zum Einschlafen jedoch, wo das Ich sich ganz dem Unbewussten hingibt und bis auf ein paar erinnerte Träume seine Bewusstheit verliert, bleibt der Klient beim Shiatsu wach. Eine Shiatsu-Behandlung baut gleichsam eine Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem, so dass der Klient lernen kann, aus dem Reichtum des Unbewussten zu schöpfen und innere Kraftquellen zu entdecken. Damit das geschehen kann, muss er zwar „runterschalten“, sollte aber nicht „abschalten“.

Der nächste Satz lautet: „Schauen Sie, ob Sie gut liegen und richten Sie sich in Ihrer vertikalen Achse aus! Sie dürfen Ihre Schultern ablegen und entspannt nach unten sinken lassen, das Gewicht ihrer Arme spüren und sie ganz auf der Unterlage ablegen.“ Dies lädt den Klienten ein, sich seinem Körper und seiner inneren Ordnung zuzuwenden, zu schauen, ob er - im direkten wie auch im übertragenen Sinn

- im Lot ist. Er hat danach die Möglichkeit, sich noch einmal „zurechtzurückeln“. Er erfährt, dass er sich in einem Moment des Sich-Besinnens besser wahrnehmen und, falls notwendig, kleine Korrekturen vornehmen kann. Hinter dieser kleinen, man könnte meinen banalen Erfahrung verbirgt sich aber das Grundprinzip der Begleitung, dass nämlich eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung die Möglichkeit zu einer Veränderung im Sinne der unserem Leben innewohnenden Ordnung eröffnet.

An dieser Stelle möchte ich kurz auf die verschiedenen Arten der Begleitung eingehen. Ich wohne am Fuß eines Berges, auf dem sich eine alte Burg befindet, die ein beliebtes Ausflugsziel ist. Man sieht das Ziel, die Burg, von unserem Haus aus, aber auf dem Weg hat sich schon mancher Seminarteilnehmer verlaufen. Wenn ich die „Burgwanderer“ begleite, also mit ihnen mitgehe, kommen sie natürlich auf dem kürzesten Weg dort oben an. Dies ist eine ganz natürliche und die einfachste Form der Begleitung. Es zeigt sich aber, dass die Aufmerksamkeit der begleiteten Menschen während des gemeinsamen Weges sehr unterschiedlich ist. Die einen kennen nach so einer Wanderung den Weg und würden ihn am nächsten Tag auch alleine finden, während andere ihre Aufmerksamkeit auf die Schönheit der Natur oder unser Gespräch gerichtet und darüber so wenig auf den Weg geachtet haben, dass sie sich am nächsten Tag wieder verlaufen würden. Wenn ich möchte, dass die Begleiteten ihren Weg in Zukunft selbst finden, ist es gut, an den Weggabelungen kurz anzuhalten und sie bewusst auf diese Stelle aufmerksam zu machen. Wenn sie nicht nur den Weg zur Burg wissen wollen, sondern daran interessiert sind, auch andere, neue Wege zu gehen, so muss ich ihnen zeigen, wie man eine Karte liest und mit einem Kompass umgeht.

Auf unsere kleine „Einstimmungsbegleitung“ zu Beginn der Shiatsu-Behandlung bezogen heißt das, dass ich meinem Klienten meine Vorgehensweise in verschiedenen Stufen bewusst machen kann. Ich kann ihn (muss aber nicht) auf das Prinzip aufmerksam machen, das sich hinter seiner kleinen Erfahrung verbirgt: das

Prinzip der natürlichen Korrektur, die aus dem Innehalten und der Selbstwahrnehmung bzw. Selbsterfahrung hervorgeht. Diese Bewusstmachung ist manchmal, aber nicht immer eine gute Idee. Jemand, der gerade dabei ist, in einen guten Behandlungszustand zu kommen, könnte damit wieder aus dem Zustand des Spürens herausgerissen und in den des Nachdenkens und Reflektierens zurückgeworfen werden. Das muss aber keineswegs der Fall sein. Es gehört zu den Eigenarten eines tiefen Behandlungszustandes (über Qualität und Bedeutung des Behandlungszustandes lohnte sich, ein ganzes Buch zu schreiben!), dass er nicht jenseits von etwas, zum Beispiel jenseits von Reden und Denken, sondern inmitten von allem existiert. Er gehört nicht der Welt von „entweder-oder“ an, sondern der von „sowohl-als-auch“. Er führt uns in eine Welt innerer Stille, die des äußeren Schweigens nicht notwendigerweise bedarf.

Hat ein Klient gelernt, diesen inneren Raum - oder sollten wir sagen: diese innere Raum-Zeit? - zu betreten, kann das Bewusstmachen durchaus während der Behandlung geschehen. Es ist dann zum einen enger an die Erfahrung geknüpft und zum anderen graben sich Informationen und Erkenntnisse, die uns in einem tiefen Behandlungszustand erreichen, tiefer in unser Gedächtnis ein, womit sie auch eine wesentlich nachhaltigere Wirkung entfalten. Für uns Behandler bzw. Begleiter gibt es also keine Patentrezepte, sondern wechselnde Situationen, auf die wir mit viel Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl reagieren lernen müssen.

Aber zurück zu unserer geführten Einstimmung. Haben wir uns für die Bewusstmachung entschieden, so können wir folgenden Satz einfügen: „Ich möchte Sie noch einmal auf den Schritt, den Sie gerade vollzogen haben, aufmerksam machen. Sie haben innegehalten, die Position Ihres Körpers wahrgenommen und so verändert, dass Sie anschließend mehr im Lot waren. Das können Sie auch jederzeit in Ihrem Alltag tun.“ Unser Problem ist nicht so sehr, dass wir nicht wüssten, was wir alles zu unserem Wohl tun (oder



lassen) könnten oder sollten; unser Problem ist, dass wir es in der Geschäftigkeit unseres Lebens schlichtweg vergessen oder uns der Weg in die Ruhe und Innerlichkeit so weit zu sein scheint, dass wir es für zwecklos halten, es überhaupt zu versuchen. Das Eintreten in den Behandlungszustand verkürzt diesen Weg. Geist, Qi (Ki) und Körper rücken näher zusammen, was wir denken, wird zum Erleben und was wir (körperlich) erleben, beginnen wir zu verstehen.

Es ist also ein Unterschied, ob wir diesen Satz in die Einstimmungsphase hineinsprechen, in der unser Klient mit geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit daliegt, oder im Nachgespräch, wenn Behandler und Klient sich wieder im normalen Wachbewusstsein befinden. Auf unsere Burgwanderung übertragen wäre das so, als wenn wir die Weggabelungen und Abzweigungen miteinander besprechen würden, nachdem wir oben angekommen sind. Die Gefahr wäre groß, dass eine Reihe wichtiger Details bereits aus dem Gedächtnis verschwunden wären, die für das Erinnern des Weges bedeutsam sind. Die geführte Einstimmung ist gleichsam der Samen, aus dem später die eigene Übung des Klienten wachsen soll und er fällt im Behandlungszustand auf nahrhaften Boden.

Aber gehen wir weiter im Text: „Sie dürfen Ihre Schultern ablegen und entspannt nach unten sinken lassen, das Gewicht Ihrer Arme spüren und sie ganz auf der Unterlage ablegen.“ Die Selbstwahrnehmung bzw. der Selbstkontakt bezieht sich auf verschiedene Bereiche und Ebenen unseres Daseins, auf den Körper genauso wie auf die Energetik in unserem Körper. Zum Shiatsu kommen naturgemäß viele Menschen, die eine große Sensibilität für die energetischen Vorgänge in ihrem Körper haben, aber nicht immer sind die Folgen angenehm. Menschen mit einem offenen, das heißt sehr resonanzfähigen Energiefeld sind dem Geschehen um sie herum oft mehr ausgeliefert als Menschen, an denen alles abzupringen scheint. Wenn sie etwas Unangenehmes sehen oder unsichtbare Spannungen im Raum spüren, „schlägt es ihnen auf

den Magen“, oder „dreht ihnen gar den Magen um“, um nur ein Beispiel körperlicher Reaktionen zu nennen. Energetische Feinfühligkeit - eigentlich ein Juwel - birgt die Gefahr der Destabilität in sich und dies liegt unter anderem an einer mangelnden Erdung. Mangelnde Erdung heißt, dass der Geist nicht wirklich gut im Körper verankert ist. Unser Körper ist das einzige an uns, was Gewicht und Masse hat, unser Qi (Ki) und unsere Seele wiegen nichts. Wenn wir unseren Klienten einladen, das Gewicht seines Körpers zu spüren, helfen wir seinem Geist, sich im Körper einzufinden. Natürlich haben wir auf der Waage immer - mehr oder weniger - das gleiche Gewicht, aber wir können es nur erleben, wenn das Feld unserer Aufmerksamkeit unseren Körper durchdringt. Das ist keineswegs so selbstverständlich, wie man meinen könnte. Wer schon einmal einen Zustand der Dissoziation („Getrenntheit“ - im Gegensatz zur Assoziation = Verbundenheit) vom Körper erlebt hat, weiß, dass es dann kaum noch möglich ist, die einfachsten Körpersignale wie z.B. das Erleben des Gewichts wahrzunehmen. Auch wenn es am Ende mehr um die Wahrnehmung der Lebenskräfte selbst geht, also eher um das Erleben von Leichtigkeit, steht doch am Anfang die Verbindung zum Körper und das Erleben von Schwere. Wer ein hohes Haus errichten möchte, tut ja auch gut daran, als erstes ein gutes Fundament in die Erde zu bauen.

Die Fortsetzung folgt in der No 63.

Joachim Schrievers, geb. 1955

Shiatsu-Ausbildung bei Shizuto Masunaga im IOKAI in Tokio von 1979 - 1981.

Autor des Buches „Durch Berührung wachsen - Shiatsu und Qigong als Tor zu energetischer Körperarbeit“ (Huber Verlag 2004)

Leiter des Instituts für energetische Körperarbeit und Kreativität  
achim@schrievers.net

