

Das Besondere an Shiatsu - und über Shiatsu als therapeutische Methode

einige Gedanken von Wilfried Rappenecker

Was aus meiner Sicht Shiatsu von anderen Methoden unterscheidet ist v.a. eine spezifische Technik. Es ist dies die Technik des entspannten senkrechten Einsinkens und des kurzen oder längeren Verweilens in Tiefenkontakt, des einfach dort Seins. Im Folgenden möchte ich meine Sicht dieser besonderen Technik des Shiatsu im Detail beschreiben.

Die besondere Technik, die Shiatsu von anderen Methoden unterscheidet, entwickelt eine eigene und besondere Wirkung. Sie wird in den meisten der gängigen Shiatsu-Spielarten mehr oder weniger ausgesprochen angewandt. Sie kennzeichnet das Meridian-Shiatsu ebenso wie ein meridianfreies Shiatsu.

Jeder der folgenden vier Aspekte wird benötigt, um die spezifische Wirkung dieser Technik voll zu entfalten:

- offen und entspannt ausgerichtet sein
- senkrecht zur Körperoberfläche einsinken
- die Tiefe erreichen und
- wirklich dort sein.

Offen und entspannt ausgerichtet sein bedeutet zunächst einmal, dass der energetische Raum des Behandelnden sich öffnet. Typischerweise zeigt sich das als Erstes in entspannten Schultern und Handgelenken. Im Idealfall bezieht es sich jedoch ebenso auf den Spannungszustand aller anderen Körperbereiche (z.B. Zwerchfell, Solar Plexus, Leisten, Fußgelenke, unterer Rücken etc.) sowie auf die entspannte und offene mentale Ausrichtung (Absichtslosigkeit) der behandelnden Person.

Diese Offenheit ermöglicht es dem energetischen System des Empfängers, sich dem Raum des Gebenden zu öffnen, Resonanz zuzulassen. Wenn dieser Zustand eintritt, zeigt sich das in der Regel durch eine freiere und deutlich tiefere Atmung des Empfängers. Dieser Zustand wird zumeist als angenehm erlebt; er fördert das Vertrauen des Klienten in die Behandlungssituation, was eine wichtige Voraussetzung für viele der Wirkungen des Shiatsu darstellt. (Dieser Zustand kann auch Ängste auslösen, wenn in dieser Offenheit der Resonanz zuvor vergrabene schmerzhaftes bzw. gefürchtete Gefühle oder Erfahrungen ins Bewusstsein drängen.)

Der entspannte und offene Zustand der behandelnden Person ist darüber hinaus verbunden mit einer Ausrichtung von Körper und Geist auf den zu behandelnden Ort und auf das Thema der Behandlung. Diese Ausrichtung zeigt sich in einer aufrechten Haltung und einer dem berührten Ort zugewandten Position, einem positiven Tonus von Muskulatur und Bindegewebe und in der Präsenz des Geistes in der Tiefe des Kontaktes. Die *Innere Technik der Aufrichtung und Ausdehnung* bietet eine gute Möglichkeit, die offene und entspannte Ausrichtung ähnlich dem Qi Gong zu üben.

Die offene und entspannte Ausrichtung ist gleichermaßen wichtig beim Einsinken ebenso wie beim Halten in der Tiefe, wie es unten beschrieben wird („wirklich dort sein“). Es ist darüber hinaus ein Kernaspekt eines guten Shiatsu.

Senkrecht einsinken bedeutet, das was in der Tiefe erreicht wird, *direkt* zu berühren. Was zählt ist der direkte Kontakt; alle umliegenden Körperbereiche werden in diesem direkten Kontakt tendenziell sekundär. Der Empfangende erhält das Gefühl, dass wirklich er und dass wirklich diese eine Stelle gemeint ist. Zusammen mit der offenen Ausrichtung des Behandlers entsteht das Gefühl, in diesem Augenblick tief berührt zu werden.

Die Wirkung des senkrechten Einsinkens unterscheidet sich *deutlich* von einem Kontakt, der nicht senkrecht ist. Man kann es jederzeit zusammen mit einem anderen Menschen ausprobieren: bei einem senkrechten Kontakt fühlt man sich direkt angesprochen, direkt berührt. Ist der Kontakt nicht senkrecht, so wird dieser vom Empfänger im Vergleich zum senkrechten Kontakt als an ihm vorbei gehend empfunden; er fühlt sich nicht direkt angesprochen. Es ist dies ein faszinierendes energetisches Phänomen, dessen Ursache ich selber auch nach Jahrzehnten der Shiatsu-Praxis und des Forschens immer noch nicht ganz verstehe.

Zu den größten Herausforderungen für einen Shiatsu Praktizierenden zählt es, physisch tief einzusinken und gleichzeitig offen und entspannt ausgerichtet zu sein. Ein nicht geübter Mensch wird sich, sobald er im Körper des Empfängers physisch tief einsinkt, automatisch, quasi reflektorisch in Schultern und Armen (und anderen Körperbereichen) anspannen.

Ein technischer Trick des Shiatsu, um beim Einsinken offen und entspannt bleiben zu können besteht darin, dass man das eigene Körpergewicht beim Einsinken nutzt. Da die Schwerkraft den Körper des Behandlers nach unten zieht, wird es mit dieser Technik möglich, auch ein tiefes Einsinken ohne muskuläre Anstrengung zu bewerkstelligen. Im Allgemeinen wird der hier beschriebene Einsatz des eigenen Körpergewichtes darum als ein zentrales Element des Shiatsu angesehen. Für erfahrene Shiatsu-Praktizierende bietet zusätzlich die *Innere Technik der Aufrichtung und Ausdehnung* die Möglichkeit, entspannten Kontakt in der Tiefe des Körpers des Empfängers herzustellen, und dies bei Bedarf auch ohne sein Körpergewicht einzusetzen.

Die Tiefe erreichen bedeutet, dass die behandelnde Person so tief einsinkt, bis sie „den Grund des Tsubo“ erreicht hat. Die so erreichte Tiefe ist zum einen ein physisches Phänomen, eben weil eine anatomische Ebene unterhalb der Ebene der Hautoberfläche erreicht wird. Sie ist aber auch ein energetisches Phänomen, insofern als die entspannte und fokussierte Aufmerksamkeit des Behandlers diese Ebene wahrnimmt, in Resonanz mit ihr tritt, und ihr erst dadurch in der Behandlung Bedeutung verleiht.

Ich nenne diese Ebene gerne die *Kommunizierende Ebene*, weil hier die Kommunikation der energetischen Körper Räume und Lebensaspekte des Menschen direkter, unmittelbarer abzulaufen scheint. Ich verstehe ihr Wesen so, dass die oberflächlichen und tiefen Aspekte im Leben des Menschen sich auch im Körper als oberflächlichere und tiefere Schichten repräsentieren. Im Alltagsleben sind die oberflächlichen Lebensphänomene durch viel Bewegung und Unruhe gekennzeichnet, vorwiegend auf einer gedanklichen und emotionalen Ebene, wie es sich beispielsweise in Menschen zeitigt, die unter großem Stress leiden. Die tieferen Aspekte zeichnen sich hingegen durch mehr Ruhe, Kontinuität und Stabilität aus; es geht hier um „das Eigentliche“. In diesem Sinne begegnet mir in der *Kommunizierenden*

Ebene unterhalb der Körperoberfläche der „eigentliche Mensch“ jenseits seiner oberflächlichen Wünsche, Ängste und Sehnsüchte. In gewisser Weise ist die Kommunizierende Ebene eine zweite, tiefer gelegene Oberfläche des Menschen. Im Shiatsu mit dem „eigentlichen Menschen“ zu arbeiten, ist wirksamer und auch interessanter als an der Oberfläche zu bleiben.

Wirklich dort sein bedeutet, die erreichte Tiefe für einen kürzeren oder längeren Augenblick bzw. Zeitraum entspannt und fokussiert zu halten. Idealerweise wird in diesem Augenblick der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit der Behandlerin darauf liegen, einfach nur hier zu sein und in der Berührung den anderen Menschen zu erfahren. Vielleicht wird sie *Innere Techniken* einsetzen oder ihre fokussierte und gleichzeitig weite Aufmerksamkeit in anderer Weise als Instrument seiner Behandlung verwenden.

Um ganz „dort“ zu sein ist es erforderlich, dass man spürt, was dort berührt und gehalten wird – sei es ein Körpergewebe wie der Teil eines Muskelstranges, einer Sehne, eines Knochens oder ähnliches, oder sei es z.B. die Spannung eines Jitsu-Bereiches oder die Leere eines Kyo. Es wird nötig, dass die behandelnde Person sich entscheidet, hier und nicht woanders zu berühren und zu verweilen. Häufig wird es möglich, durch subtiles Verschieben des Kontaktes in der berührten Stelle in der Tiefe bzw. durch feines Verändern des Berührungswinkels den *besten Kontakt* zu finden. Sich für diesen *besten Kontakt* zu entscheiden, lässt die Aufmerksamkeit wirklich dort in der Tiefe sein.

Die hier ausführlich beschriebene Technik des entspannten und offenen senkrechten Einsinkens und des die Tiefe Haltens ist für mein Verständnis in der Tat etwas, das Shiatsu von anderen Arten der Körperarbeit unterscheidet. Diese Technik richtig einzusetzen, erfahre ich selber als ein lebenslanges geduldiges Training ähnlich dem Training des Qi Gong.

Und es ist viel mehr als eine Technik. Wenn es gelingt, im Shiatsu Positionen zu finden, die es erlauben, entspannt und gelassen einzusinken und ausgerichtet die Tiefe zu halten, dann bildet die behandelnde Person einen weiten Raum, welcher es dem Klienten erlaubt, selber weit zu werden. Dieses Weit Werden lässt ihn seine Blockaden und Probleme deutlicher wahrnehmen, jedoch mit weniger Angst und Abwehr als außerhalb der Behandlung. Häufig lassen die Phasen des Erlebens der eigenen Freiheit und Weite oberflächliche Blockaden sich spontan auflösen. Tiefere Themen können in der Weite und Entspannung anders erfahren, angeschaut und angenommen und schließlich wenn möglich weiter bearbeitet werden als in der Enge der Abwehr. Dabei geht jeder Klient einen eigenen Weg. Diesen mit ihm zusammen zu finden, ist eine Kunst des Shiatsu.

Wilfried Rappenecker