

## „Shiatsu-Geist“ in sozialen Berufen – was Shiatsu-Praktiker geben können –

Wenn Shiatsu-Praktiker untereinander den Begriff „*Shiatsu-Geist*“ verwenden, so weiß jeder, was gemeint ist. Es ist etwas Erlebtes, das uns miteinander verbindet, irgendwie klar in Bauch und Herz, aber nicht ganz einfach zu beschreiben, sobald wir darüber nachdenken – zumindest ist es mir so gegangen. Shiatsu hat einen sichtbaren Teil, die Behandlungstechnik, die Haltung, Auswahl und Abfolge der Punkte und Meridiane und vieles mehr. Der Shiatsu-Geist ist der unsichtbare Anteil des Shiatsu und von daher nicht so leicht zu fassen. Ich möchte zunächst einmal versuchen, den Shiatsu-Geist in seinen verschiedenen Aspekten zu beschreiben, um anschließend am Beispiel einer Lehrerfortbildung, einer Mitarbeiterschulung in einer Kindertagesstätte, sowie einer Veranstaltungsreihe „mentales Training“ in einem Fußballverein aufzuzeigen, wie wir mit diesem, uns im Shiatsu ganz natürlich zuwachsenden Geist in neue Tätigkeitsfelder aufbrechen können. Der Shiatsu-Geist ist uns Praktikern oft so selbstverständlich, dass wir uns seines Wertes gar nicht bewusst sind.

Die Kunst wird am Ende sein, sich Übungen auszudenken, die den Shiatsu-Geist auch außerhalb des normalen Shiatsu-Settings erfahrbar werden lassen. So besteht die Möglichkeit, dass Menschen, die nicht selbst Shiatsu ausüben, trotzdem von den Früchten des Shiatsu profitieren können.

### Innere Haltung und Einstellung

Zur inneren Haltung des Shiatsu-Praktikers gehören der *Respekt* und die *Achtung* vor seinem Klienten. Das ist nichts so Ungewöhnliches, ähnlich formuliert finden wir das im Leitbild fast jeder Schule. Was wir im Shiatsu aber tagtäglich erfahren, ist, wie Respekt und Achtung die energetische Atmosphäre verändern und regelrecht als eine Kraft im Raum spürbar werden können. Es ist ja überhaupt ein zentraler Punkt im Shiatsu, dass etwas *spürbar* wird und damit den Weg von der Theorie in die Praxis findet.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir unsere Klienten nicht *be-* und schon gar nicht *verurteilen*. Dies ist „in der Welt draußen“ gar nicht so selbstverständlich, wie man meinen könnte. In der Schule werden Schüler ständig nach ihrer Leistung und ihrem Betragen beurteilt, und nicht selten wird kein Unterschied gemacht zwischen dem Wert des Menschen und seinen Leistungen, was viele Schüler zu Recht frustriert und die Atmosphäre entsprechend verschlechtert.

### Behandlungszustand

Der Behandlungszustand ist sowohl für den Praktiker als auch für den Klienten ein besonderer Zustand, der sich von unserem normalen Alltagsbewusstsein deutlich unterscheidet. Die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit ist stark reduziert und das nach innen gerichtete Spürbewusstsein ist hochgefahren. Achtsamkeit als eine den Raum erfüllende

Aufmerksamkeit schafft nicht nur eine hilfreiche Atmosphäre, sondern liefert auch die Energie, mit deren Hilfe Lebensprozesse auf allen Ebenen angeregt werden.

Präsenz, die hier verstanden wird als Anwesenheit bis in die letzte Zelle, hilft das, was wir denken und erkannt haben, auch zu verkörpern. Sie verändert die Ausstrahlung und hilft, authentisch zu werden. Authentizität ist die Übereinstimmung von gesprochenem Wort und dem, was ein Mensch ausstrahlt. Kinder nehmen besonders sensibel wahr, ob ein Mensch authentisch ist oder nicht.

Ein anderes Merkmal des Behandlungszustands ist, dass er uns in Kontakt mit unserem Tiefenbewusstsein bringt, das heißt er hilft uns, ganz bei uns anzukommen, uns bis in die Tiefe hinein zu erleben. Nicht selten können wir im Behandlungszustand das Wirken der Lebenskraft (Ki) unmittelbar erfahren, sei es in Form eines inneren Fließens oder im Erleben des energetischen Feldes, das im Hintergrund aller körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse steht. Der Behandlungszustand unterstützt die sich selbst regulierenden Prozesse, fördert die Regeneration, ordnet, verändert...und das alles gleichzeitig.

#### Kontakt

Neben der Qualität der Berührung ist die Art des Kontakts das, die Shiatsu einzigartig macht. Behandler und Klient treten in Resonanz, schwingen miteinander. Der Klient erfährt die näherende Kraft der Zuwendung und der Praktiker hat teil am inneren Geschehen des Klienten. Im Erfahrungsraum des Shiatsu entwickelt sich ein Miteinander jenseits von Worten, so vielschichtig, dass es auch mit Worten nie erschöpfend beschrieben werden könnte.

#### Ziel/Ausrichtung

Ein zentrales Ziel im Shiatsu ist, die freie Entwicklung, die Entfaltung der inneren Potenziale im Klienten zu unterstützen und ihn in einen größeren Einklang mit dem eigenen Inneren zu führen. Dies bildet die Grundlage, um aus einem als kraftraubend und auslaugend empfundenen Leben ein erfülltes und erfüllendes werden zu lassen.

#### Menschenbild

Im Shiatsu entwickelt sich aus der praktischen Erfahrung heraus ein eigenes Menschenbild, in dem Körper, Geist und Seele nicht nur in einer engen Verbindung stehen und ein System bilden, sondern als Einheit erfahren werden können. Im energetischen Erleben sind die verschiedenen Ebenen unseres Daseins nicht getrennt.

## **Beispiel Lehrerfortbildung**

Wollen wir die Früchte unserer Shiatsu-Erfahrung in Fortbildungsveranstaltungen zum Beispiel für Lehrer anbieten, so ist wichtig, sich zunächst einmal in die Situation der Lehrer und ihre beruflichen Herausforderungen einzufühlen. Im hier beschriebenen Fall ging es um eine 20-stündige Fortbildung für Lehrer eines großen Gymnasiums. Der Lehrerberuf gehört zu den stressreichsten in unserer Gesellschaft, besonders dann, wenn die LehrerInnen den Umgang mit den Schülern mehr als ein Gegeneinander als ein Miteinander empfinden. Hier ist nur der Raum, an einzelnen Beispielen aufzuzeigen, wie der im Shiatsu entwickelte Geist Lehrern in ihrem Berufsalltag hilfreich sein kann. So können z.B. kleine gefüllte Pausen, die vom Lehrer vorgeschlagen oder von den Schülern eingefordert werden können, je nach Bedürfnis zur Entspannung, inneren Sammlung oder Verbesserung der Atmosphäre beitragen. Schülern das Recht zu geben, solche kleinen Pausen einzufordern, gibt ihnen das Gefühl, in ihren Bedürfnissen wertgeschätzt zu werden. Das Spektrum der Inhalte solcher kurzen Pausen erstreckt sich von kleinen Schwätzpausen über Lockerungsübungen aller Art (gähnen, strecken, räkeln, dehnen, bewegen) und Augengymnastik über verschiedene Formen der Selbstmassage hin zu Sammlungs- und Atemübungen, zum Beispiel Qigong.

In der Schule leiden Lehrer wie Schüler darunter, dass sie durchgehend konzentriert sein müssen und der denkende Geist ständig gefordert ist. Übungen, die den denkenden Geist zur Ruhe bringen und das spürende Erleben des eigenen Körpers und des (Klassen-) Raumes erfüllen also ein gemeinsames Bedürfnis. Sie können dazu beitragen, dass Lehrer und Schüler sich nicht mehr gegenseitig das Leben schwer-, sondern miteinander leichter machen. Von meinen eigenen drei Söhnen weiß ich, wie wohltuend es für Schüler ist, wenn Lehrer zwischendurch einmal aus ihrer Rolle heraustreten und sich mit ihren eigenen menschlichen Bedürfnissen einbringen.

Neben einfachen eher gymnastischen Übungen, die jeder Lehrer ohne große Lernprozesse im Unterricht einsetzen kann, gibt es aber auch anspruchsvollere meditative Übungen, deren Wirkung wesentlich nachhaltiger ist. Laden wir eine Gruppe von zehn Lehrern ein, aufrecht auf einem Stuhl sitzend in der Stille zehn Minuten zu sich zu kommen, so zeigt sich, dass durchschnittlich ein Drittel damit bereits überfordert ist. Sei es, dass der Rücken anfängt zu schmerzen oder, was häufiger der Fall ist, eine innere Unruhe die Übung verhindert. Dies ist die Folge eines Entfremdungsprozesses, in dem sich der Mensch von sich selbst entfernt hat. Den gleichen Hintergrund kann es haben, wenn Menschen es langweilig finden, in der Stille zu verweilen. Hier gilt zu vermitteln, dass der Wert solcher Ruheübungen für die Menschen besonders groß ist, die sich damit schwer tun, denn ihnen fehlt die innere Ruhe und Sammlung, die eine solche Zeit des Zu-sich-Kommens und Bei-sich-Seins genussvoll macht. Hier ist hilfreich, in klaren methodischen Schritten einen Weg aufzuzeigen, wie man zu sich kommt und über eine gewisse Zeit bei sich bleibt. Diese Schritte könnten sein: das Spüren des Körpergewichts, das Erleben der Atembewegung, den Geist im Zentrum (Hara) sammeln und mit der Aufmerksamkeit den eigenen Körperraum aus- und auffüllen. Solche Übungen führen langsam in eine Präsenz im Sinne von „Anwesenheit bis in die letzte Zelle“.

In dieser Art der Präsenz entwickelt sich eine Kraft, die nicht nur vor Verausgabung schützt, sondern auch eine ordnende und zentrierende Wirkung auf Raum und Schüler hat. Am Ende einer Shiatsu-Behandlung nach ihrem Erleben gefragt, antworten nicht wenige Klienten mit dem Satz: „Irgendwie spüre ich mich im ganzen Körper gleichzeitig – alles ist miteinander verbunden.“ Eine solche Art der Präsenz zu entwickeln ist für Lehrer extrem hilfreich, leiden sie doch oft darunter, dass, wenn sie sich *einem* Schüler zuwenden, sie alle anderen aus den Augen verlieren. Niemand kann sich auf vieles gleichzeitig *konzentrieren*, aber mit einer *raumerfüllenden Aufmerksamkeit* kann man mühelos mit allen gleichzeitig im Kontakt sein. Es ist diese Art der im Shiatsu gewachsenen Präsenz, die dem Klienten das Gefühl gibt, gesehen und bis in die Tiefe berührt zu werden. Können Schüler das bei einem Lehrer erleben, so fühlen sie sich als Mensch gesehen und nicht nur in ihren schulischen Leistungen.

### **Mitarbeiterschulung in einer Kindertagesstätte**

Ich wurde eingeladen, in eine Kindertagesstätte mit Kindern von sechs Monaten bis 14 Jahre an einem Konzeptionstag sieben Stunden lang eine Fortbildung für die Mitarbeiterinnen zu geben. Vorausgegangen war eine interne Diskussion, in der ca. die Hälfte der Mitarbeiterinnen sich explizit dagegen ausgesprochen hat, eine Fortbildung zu machen, bei der es um „innere Dinge“ geht. Die andere Hälfte hatte sich schließlich durchgesetzt. Im Vorgespräch sagten mir einige Mitarbeiterinnen, dass sie keine Übungen möchten, wo man sich gegenseitig massiert und berührt.

Viele Bedürfnisse von Lehrern und Erziehern überschneiden sich. Für beide Berufsgruppen ist ein gutes inneres Energiemanagement wichtig. Dazu gehört der Umgang mit Stress, besonders mit Situationen, in denen sie verschiedenen Anforderungen gleichzeitig ausgesetzt sind. Da ist klar, dass, wer nicht geübt ist, bei sich zu sein, schnell außer sich gerät. Wer aber schnell außer sich gerät, dem ist eine natürliche Innerlichkeit oft fremd und suspekt geworden. Er betrachtet sich, die Welt und die Mitmenschen von außen, statt sie im eigenen Inneren zu erspüren und weiß mit Ruhezeiten kaum noch etwas anzufangen. Als mich die stellvertretende Leiterin der Kindertagesstätte, die mich von einer Schulveranstaltung her kannte und sich sehr für mich als Dozenten eingesetzt hatte, bei einem vorbereitenden Besuch durch die verschiedenen Gruppen führte, musste sie immer ein paar Minuten warten, bis ich das kurze Gespräch mit den Mitarbeiterinnen beendet hatte. Als ich sie am Ende fragte, was sie in diesen paar Minuten jeweils gemacht hat, sagte sie, dass Sie voller Unruhe gewartet hätte, bis ich endlich wieder herauskam. Ich erklärte ihr, dass es bei der Fortbildung unter anderem darum gehe, solche kleinen Pausen zu Regeneration und Entspannung zu nutzen. Offensichtlich waren ihr die Ruhe und Entspannung, in die wir im Shiatsu regelmäßig eintauchen, gänzlich fremd.

Die Basis für den Kontakt mit anderen Menschen ist immer ein guter Selbstkontakt. Dies gilt sowohl für die Erzieherinnen, als auch für die Kinder. Alle Übungen und Erfahrungen, die diesen Selbstkontakt fördern, sind hilfreich. Mehr als um eine Selbstreflexion geht es dabei um ein Selbsterleben auf allen Ebenen.

Da die Skepsis in dieser Gruppe ungewöhnlich groß war, hat immer ein Teil der Teilnehmerinnen zugeschaut und sich nicht auf die Übungen eingelassen. Eine Menge Überzeugungs- und Vertrauensarbeit waren notwendig – soweit an einem Tage möglich.

### **Mentales Training in einem Fußballverein**

Einen ganz anderen Schwerpunkt hat die Schulung von heranwachsenden (13- und 14-jährigen) Fußballspielern. Sie wollen nicht meditieren und zu sich kommen, sondern sich messen und gewinnen. Trotzdem ist es auch die Aufgabe eines guten Trainers, die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Menschen zu fördern, ihnen die Fähigkeit zur Selbstbehauptung und zum Teamgeist, sowie zu einer emotionalen Kompetenz zu vermitteln. Unter emotionaler Kompetenz wird hier zum Beispiel verstanden, die in die Hitzigkeit eines Spiels aufkommenden emotionalen Energien so zu lenken, dass sie nicht zu verbalen oder gar körperlichen Attacken auf Gegenspieler oder Schiedsrichter, sondern zu einer Verbesserung der sportlichen Leistung führen. Dies ist der Mannschaft, die ich kurzzeitig betreut habe, einmal bei einem Fußballturnier in beeindruckender Weise gelungen. Die Frustration über ein verlorenes Spiel und angebliche Fehlentscheidungen des Schiedsrichters war zu Beginn des Turniers so groß, dass die Mannschaft beschloss, das Turnier vorzeitig zu verlassen. Sie ließ sich aber schließlich davon überzeugen, dass Flucht aus Frustration kein wirklich gutes Gefühl erzeugt und schafften es tatsächlich, die Energie, die sich im Ärger in ihnen aufgestaut hatte, in die Beine zu lenken, was ihre Leistung enorm steigerte. Sie verließen schließlich das Turnier als Sieger und waren selbst beeindruckt, was möglich ist, wenn man sich nicht nur von den inneren Energien mitreißen lässt, sondern sie zu lenken weiß.

Solche Umwandlungen von emotionalen Energien geschehen im Shiatsu oft in aller Stille und wir wissen noch nicht wirklich, wie dies zu Stande kommt. Wenn es aber im Shiatsu geschieht, sollte es auch im Leben eines Fußballers möglich sein. Wie sie es genauso gemacht haben, konnten sie nicht sagen, aber es hatte etwas mit der Konzentration auf das Spiel, also mit der Ausrichtung ihres Geistes zu tun. Im Shiatsu gehen Körper und Geist eine enge Verbindung ein. Dass eine solche Verbindung nicht nur für Fußballer, sondern auch für Menschen in vielen anderen Berufen ein Gewinn ist, ist offensichtlich. Ein Manager sagte mir einmal: „Wenn Sie es fertig bringen würden, den Außenmitarbeitern in einer Firma, die oft mit verärgerten Kunden zu tun haben, beizubringen, wie sie entspannt und ruhig bleiben können, sind Sie ein gemachter Mann.“ Leider habe ich diese Spur nicht weiterverfolgt und bin deswegen noch kein gemachter Mann. Aber vielleicht nimmst du, liebe Leserin und lieber Leser ja diese Spur auf...

Aber zurück zu den Fußballern, von denen ja noch viel mehr verlangt wird. Längst ist bekannt, dass einem Fußballspieler während eines Spiels wesentlich mehr Hirnleistung abverlangt wird, als einem Mathematikprofessor, der eine knifflige Aufgabe zu lösen hat. Körper und Geist müssen auf hohem Niveau zusammenarbeiten und die Spieler müssen in einem fast blinden Kontakt mit ihren Mitspielern spüren, was diese gerade im Begriff sind zu tun. Sie müssen schnell reagieren und regenerieren können, körperlich und geistig präsent und auf ihr Ziel fokussiert sein. Sie müssen sich durchsetzen können und lernen, auf der

Ersatzbank zu sitzen, in Verletzungspausen Geduld entwickeln und vieles mehr. Unter mentalem Training wird hier verstanden, die Fähigkeiten des Geistes kennen-und gemäß den Anforderungen des Spiels einsetzen zu lernen. Eine Körperreise in die Beine lässt erfahrungsgemäß den größten Teil der Gruppe Entspannung und Belebung gleichzeitig erfahren und ist damit ein guter Einstieg. Ist der Geist zur Ruhe kommen und gut mit dem Körper verbunden, so können Bewegungsabläufe wie z.B. das Schießen von Freistößen zunächst mental, das heißt in exakter Vorstellung und dann auch praktisch geübt werden. Die Sammlung des Geistes und die Ausrichtung der Energie (Ki, Qi) erhöhen signifikant die Trefferquote *und* die Freude an der Bewegung.

### **Fazit**

Menschen in sozialen Berufen den Shiatsu-Geist zu vermitteln, erfordert ein großes Maß an Kreativität. Wir sind gezwungen, über das gewohnte und oft noch im Unbewussten liegende Geschehen im Shiatsu nachzudenken, uns seiner bewusst zu werden und es in einen neuen Kontext zu transferieren – eine Aufgabe, die Spaß macht und für alle Beteiligten ein großer Gewinn sein kann.

### **Hinweis**

Wenn sich jemand für das für die Lehrerfortbildung angefertigte Skript „Lust und Leistung – ein Programm zu ganzheitlicher Aufmerksamkeit und verbesserter Lernatmosphäre“ interessiert, schicke ich es gerne per e-mail zu.

Achim Schrievers

Sportwissenschaftler, Shiatsu-, Taiji- und Qigonglehrer; Autor des Buches „Durch Berührung wachsen“ (Huber Verlag 2004);

[www.energetische-koerperarbeit.de](http://www.energetische-koerperarbeit.de)

[achim@schrievers.net](mailto:achim@schrievers.net)