

We are very thankful to **GAYAKA PETER BACKHEUER** to use his article to support the Congress-community with insights, inputs and thoughts about Shiatsu. Check: www.shendo-shiatsu-schule.de for more from Gayaka.

Shiatsu... jenseits von Therapie?

Gayaka Backheuer

Es ist nicht sehr lange her, da haben wir Shiatsu bezeichnet als die „Kunst der mit-fühlenden Berührung“. Seitdem hat sich vieles getan, und manch eine Shiatsu Praktikerin hat andere Methoden der Körperarbeit in ihr Shiatsu integriert, auch um die therapeutische Bedeutung von Shiatsu hervorzuheben.

Ein therapeutischer Ansatz (im Sinne der Behandlung von Krankheiten/Verletzungen und entsprechenden Gesetzen) ist ohne Zweifel absolut wichtig, aber er wird der Größe von Shiatsu nur zum Teil gerecht. Denn jenseits von Therapie liegen die „Wunder“ und Geheimnisse einer Berührung, die wir im Shiatsu mitfühlend und achtsam nennen. Wenn Hara, Herz und Hände verbunden sind erleben wir Shiatsu in seiner einfachen, zeitlosen und demütigen Form.

*“... wenn du liebevoll bist und für die anderen Menschen Mitgefühl empfindest,
und wenn du ihre innersten Werte fühlst, wenn du sie nicht behandelst,
als wären sie ein Mechanismus, den man reparieren muss,
sondern eine äußerst wertvolle Energie; wenn du dankbar bist,
dass sie dir vertrauen und es zulassen, dass du mit ihrer Energie spielst,
dann wird es dir allmählich so vorkommen, als würdest du ein Instrument spielen.
Der ganze Körper wird zum Instrument, und du kannst fühlen,
wie sich im Inneren des Körpers eine Harmonie bildet.
Das wird nicht nur für den anderen heilend sein, sondern auch für dich.“*
Zitat von Osho

Für die heutige Zeit brauchen wir Methoden der Körper-Energiearbeit, die den Klienten einladen, sich selbst zu erforschen. Shiatsu ist ein solche Methode, und das Wort „Shen-Do“ (Geist und Weg) weist auf die Prozesshaftigkeit dieser Arbeit mit Shiatsu hin. Nicht Symptombeseitigung steht im Vordergrund, sondern die unterstützende Frage: Wer ist derjenige, der die Symptome erschaffen hat? Und wie kann er in seinem Körper so bewußt und anwesend sein, dass er „seine“ Symptome nicht mehr „brauchen“ wird? Dabei therapieren wir nicht – wir erschaffen eher eine Atmosphäre, in der tiefe Entspannung und wache Bewusstheit gleichzeitig geschehen können. Wenn das gelingt, dann sehen wir zufriedene Klienten, die sich auch so annehmen können wie sie sind. Ihr Geist wird ruhig und schafft Raum für seine eigenen, natürlichen Kräfte von Selbstregulation und Selbstheilung.

Als Shiatsu Lehrer der seit den 80er Jahren das „Shen“ (Begeisterung) in den Augen seiner Schüler sehen durfte bleibt es mein Anliegen, Shiatsu als eine Entdeckungsreise zu verstehen. Eine Reise des Staunens in Innere und äußeren Welten: Wie können wir Energiebahnen, Wandlungsphasen oder Akupunkte erforschen, deren klangvolle Namen wie „Quelle des Lebens“, „Palast des Himmels“ oder „göttlicher Gleichmut“, etc.... etwas von ihrer Wirkung erzählen? Ist es nicht die Begeisterung, die neugierig auf ganzheitliche, heilsame Zusammenhänge macht?

- Shiatsu braucht VISIONEN: verankert in der Gesundheits- und Lebenspflege sollte jeder Mensch Shiatsu lernen, um Freunden und Bekannten seiner Umgebung etwas Gutes zu tun. Shiatsu gehört in jede Familie, jedes Wohnzimmer, in jeden Kindergarten, jede Schule, jedes Büro und jede Fabrik. Das war schon unser Motto aus den Anfangsjahren von ShenDo Shiatsu.

- Shiatsu braucht REGELN: Alle ShenDo Shiatsu PraktikerInnen (ohne HP) verpflichten sich am Ende der Ausbildung ihre Behandlungen („Zehner-Session-Serie“) gesundheitspraktisch und pädagogisch im Sinne von „Gesundsein lernen“ auszuüben.

- Shiatsu braucht VERBINDUNG: ShenDo Shiatsu wird getragen von ca. 400 Praktizierenden, die im Netzwerk verbunden und im „Verband für ShenDo Shiatsu e.V.“ organisiert sind. Schulen- und Verbandsübergreifende Shiatsu Festivals, mit wenig Workshop- und Lerncharakter sollten den Shiatsu Spirit von Altlasten und Trennungen befreien.

Shiatsu spannt Regenbögen über den Alltag

... das gute Gefühl:

Wir kennen es alle und unsere Shiatsu-Praktikerinnen berichten oft davon, dass sie mit einer tiefen inneren Freude verbunden sind, während sie Klienten oder Freunde behandeln. Sie bezeichnen dies als „ein gutes Gefühl“ das auch dann entsteht, wenn sie in bewusstem Kontakt mit ihrem eigenen Körper, den Teilnehmern im Kurs, dem Rhythmus einer Musik oder einer gerade erfahrenen inneren Wahrheit sind: „ ... einfache, spontane, ehrliche Freude!“ Wie geschieht dieses Gefühl? Wir sollten es erforschen. Es ist wie „Luft holen“, wenn es eng wird, wie „im Himmel sein“ und doch „ganz auf der Erde“. Es ist ein einfacher Zustand des Geistes: Ein Moment, ohne etwas zu wollen, ...jenseits von Therapie. Shiatsu-Hände berühren dieses „gute Gefühl“. Es ist in jedem Menschen; es ist unser Geburtsrecht; es macht uns frei... Warum vergessen wir das so schnell?

... wenn Berührung gelingt:

kann Shiatsu eine Erfahrung wiederbeleben, die tief im Unbewussten verborgen liegt. Wir können uns nicht mehr daran erinnern, und doch gab es für jeden von uns eine „zeitlose Zeit“ im Bauch seiner Mutter, in der er total versorgt, geschützt und verbunden war. Während neun Monaten extremem Wachstums (gegen einen äußeren stimulierenden Druck) haben wir schon als Embryo eine „Shiatsu-Erfahrung“ gemacht. Zwei große Erinnerungen bleiben aus dieser Zeit zurück: die Verbundenheit (mit der Mutter/Existenz/Leben) und gleichzeitig die Freiheit (zu wachsen). Wenn wir nun Shiatsu geben und mit dem ruhigen, senkrechten Druck einen Kontakt zu dieser tiefen Erfahrung herstellen, ist das dann Therapie? Oder ist es eher eine Wegbegleitung in ein Bewusstsein von tiefem Verbunden- und gleichzeitigem Frei-Sein? Die Frage nach „Therapie“ löst sich hier auf und entspannt den Geist!

Shiatsu ... ist Shiatsu... ist Shiatsu... ist Shiatsu

Gayaka, Februar 2017