

## Präsentation:

### Wesen und Potenzial von Shiatsu:

#### Bericht über das *Projekt Tiefeninterviews*

#### **Wie es zu dem Projekt kam**

„Wesen und Potenzial von Shiatsu“ war das Thema des deutschen Shiatsu Kongresses 2014. In Vorbereitung auf den Kongress kam mir die Idee, das Thema nicht über die Literatur oder meine eigene Erfahrung anzugehen, sondern zu hören, was meine Klienten dazu zu sagen hatten. So begann ich in Tiefeninterviews, also in ein- oder mehrstündigen Gesprächen, Klientinnen und Klienten, deren Prozess mindestens zehn Jahre zurücklag, nach ihren Erfahrungen im Shiatsu zu befragen. An wesentliche Erfahrungen erinnert man sich auch nach vielen Jahren noch, und außerdem bestand die Chance, im gemeinsamen Rückblick auch die Spuren zu finden, die Shiatsu langfristig im Leben der Klienten hinterlassen hat.

Nachdem ich mit den Interviews begonnen hatte, war mir klar, dass dies ein guter Weg sein könnte, über meine eigenen Erfahrungen hinaus die Wirkungen von Shiatsu zu erforschen. Wir bildeten ein vierköpfiges Projektteam, arbeiteten sechs einfache Leitfragen aus und luden Shiatsu-PraktikerInnen ein, auch ihre KlientInnen zu interviewen. Mit mir zusammen waren es am Ende 23 PraktikerInnen aus Deutschland und Österreich, die insgesamt 88 Interviews durchführten. Die Resonanz auf unsere Einladung sowie der Inhalt der Interviews waren für uns als Projektteam überwältigend.

#### Die Leitfragen

Die Leitfragen, mit deren Hilfe das Gespräch in Gang kommen sollte, waren bewusst so gewählt, dass sie einen möglichst großen Raum für Antworten aller Art geben sollten. Auch „verrückte“ Antworten sollten hier Platz haben.

1. Welche Erinnerungen hast du/haben Sie, wenn du/Sie an die Shiatsu-Behandlungen zurückdenkst/zurückdenken?
2. Hat die Shiatsu-Erfahrung dein/Ihr Leben beeinflusst und wenn ja, in welcher Weise?
3. Gibt es etwas, das sich bis in die Gegenwart hinein auswirkt (und möglicherweise auch in Zukunft bleiben wird)?
4. Was ist für dich/Sie das Entscheidende am Shiatsu?
5. Hast du/haben Sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht?
6. Was hat dich/Sie ursprünglich zum Shiatsu geführt, wem würdest du/würden Sie Shiatsu empfehlen? Warum würdest du/würden Sie es wem empfehlen?

Die überaus reiche Ernte an beschriebenen Erfahrungen brachte naturgemäß entsprechende Schwierigkeiten bei der Auswertung mit sich. Man könnte sagen, die Aussagen der Klientinnen und Klienten sprechen für sich, wie zum Beispiel:

*„Durch Shiatsu entwickelte ich die Fähigkeit, mich über den Körper hinaus auszudehnen und den Körper nicht mehr als Käfig zu betrachten, sondern als Möglichkeit, über meinen Körper hinaus aus-zu-dehnen, bis zur Seele.“*

Oder:

*„Es ist von der ersten Behandlung an ein tiefes Fallen in mich selbst hinein – in eine tiefe Entspannung. Nach jeder Behandlung habe ich ein besonderes Wohlgefühl, bin frei im Kopf, es ist alles im Fluss – Körperteile fließen zusammen, sind miteinander verbunden, sind miteinander im Fluss.“*

Oder:

*„Das Spüren von Geborgenheit, das ich nach längerer Zeit zur Verfügung hatte. Die Berührung hat dazu geführt, dass ich mich in mir selbst geborgen fühlte. Später konnte ich mich dann aus eigener Kraft in diesem Gefühl von Geborgenheit einfinden. Am Anfang fühlte ich mich in den Händen des Behandlers geborgen, später gaben die Hände nur noch den Impuls, dass in mir selbst das Gefühl von Geborgenheit entstand.“*

Wenn wir aber beginnen, darüber nachzudenken, stoßen wir auf interessante Fragen, die ein wenig Licht in die Tiefe des Shiatsu-Erlebens bringen können, zum Beispiel:

- Was ist die Seele bzw. was verstehe ich unter Seele, von der so viele Klienten sprechen?
- Was geschieht im Zustand der Tiefenentspannung? Wer fällt wohin?
- Wie entsteht das Erleben von Geborgenheit in den Händen des Behandlers und was trägt dazu bei, dass die Klientin nach einer Zeit Geborgenheit in sich selbst findet und der Hände des Behandlers nicht mehr bedarf? Und was bewirkt das Erleben von Geborgenheit im Leben eines Menschen, der dieses Gefühl in seiner Kindheit in dieser Form nicht kennengelernt hat?

## **Ost und West**

Zu diesen und anderen Fragen haben sowohl der Osten als auch der Westen etwas zu sagen. Um das von den KlientInnen beschriebene Erleben zu verstehen, bietet sich also an, einen Ansatz zu entwickeln, der östliches wie westliches Wissen beinhaltet.

Shiatsu hat einen kollektiven und einen individuellen, persönlichen Anteil. Im Shiatsu kommt es immer wieder auch zur Berührung von schmerzhaften Stellen, das könnte man als ein kollektives Element ansehen. Wie Menschen aber darauf reagieren, ist sehr individuell. Manche Klienten lieben es geradezu, an schmerzhaften Punkten berührt zu werden, öffnen

sich in den Schmerz hinein und erfahren, wie er sich in ein wohliges Gefühl umwandelt. Andere haben große Schwierigkeiten, einen Schmerz zu ertragen und verschließen sich.

Ein genereller Unterschied zwischen Asiaten und Europäern liegt in der Art der Sozialisierung. In ganz Asien, von Indien bis Japan, spielt das Kollektiv eine zentrale Rolle. Die Menschen lernen dort von Kindesbeinen an, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse denen des Kollektivs unterzuordnen. Dem einzelnen geht es gut, wenn es der Gruppe gut geht. Bei uns im Westen hingegen spielen die persönlichen Gefühle und die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse eine entscheidende Rolle für das Glück des Einzelnen. In westlichen Psychotherapien wird das Ich gestärkt, während es auf den spirituellen Wegen des Ostens darum geht, das Ich zu überwinden, das Persönliche gleichsam „abzustreifen“, um das Dao, das Selbst, das „Wahre Wesen“ zu erfahren.

Einer der bekanntesten Vertreter der *transpersonalen Psychologie*, Ken Wilber, beschreibt diesen Unterschied in seinem Buch „Integrale Meditation“. Während im Osten das *Erwachen* im Zentrum der Bemühungen steht, ist es im Westen das *Erwachsen*, die Arbeit an der Persönlichkeit. Persönlichkeit stammt von lat. *persona* (Maske); unsere Persönlichkeit ist geprägt durch unsere Biografie, durch die Erfahrungen, an denen wir gewachsen sind, wie auch durch die unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen, die unsere Lebensfreude und Lebensfunktionen einschränken. Sie ist aber auch geprägt durch die Rolle, die wir in Familie und Gesellschaft spielen. Sie ist ein Teil unserer Identität, aber eben nur ein Teil. Als wahres Selbst können wir das ansehen, was sich hinter der Maske verbirgt. Die transpersonale Psychologie interessiert sich für das Erfahrungsfeld, das wir betreten, wenn wir über den Tellerrand unseres kleinen Ich hinausgelangen.

Dies alles ist interessant für uns Shiatsu-Praktiker, denn die Interviews zeigen, dass es im Shiatsu sowohl zu Ordnungs- und Aufräumprozessen in der Persönlichkeit, wie auch zu transpersonalen Erfahrungen kommt. Das Qi umspannt offensichtlich alle Erfahrungsräume, die zum Leben gehören und wir tun gut daran, die Prozesse im Licht der im Westen entwickelten Psychologie zu betrachten wie auch aus der im Osten gewachsenen Energielehre.

Arbeit, die sich auf der Persönlichkeitsebene vollzieht:

*„Shiatsu wirkt sehr entspannend und ist gleichzeitig viel ‘innere Arbeit‘ und damit auch anstrengend... Jede Behandlung korrigiert Alltagserfahrungen wie zum Beispiel den Druck, der durch soziale Netzwerke entsteht und reguliert somit die Einflüsse aus dem Alltag. Es ist für mich ein immer wieder ‚In-die Spur-bringen‘, um die nächsten Schritte auf dem eigenen Weg zu gehen.“*

*„Durch Shiatsu wurden immer ‚Seelenblockaden‘ spürbar und konnten gelöst werden. Mir wurde klar, dass ich an mir arbeiten muss, dass ich mich anschauen muss, dass es nicht immer positiv ist, was ich gesehen habe bzw. zu sehen bekomme. Im Nachhinein habe ich vieles verstanden.“*

*„Ich erinnere mich auch noch sehr gut daran, dass mir einmal bei der Behandlung an den Füßen plötzlich ein traumatisches Erleben mit meinen Eltern hochkam, das damals ca. 15 Jahre zurück lag. Es war, wie wenn ich es wieder erleben würde mit*

*allem Schmerz. Dadurch habe ich begriffen, dass ich etwas tun muss, sonst hätte ich es mit ins Grab genommen. Ich wusste plötzlich, dass ich lernen muss, mit den Verletzungen zu leben.“*

*„Shiatsu hilft mir, einen meditativen Zustand zu erreichen und ist für mich ein Übungs- und Entwicklungsweg. Ich spüre, wie sich mein Körper öffnet, spüre Vernetzungen, körperliche Kettenreaktionen in anderen Körperregionen; seelische Themen finden Resonanz im Körper.“*

#### Transpersonale Erfahrungen:

*„Das eindrucklichste Erlebnis war in einer Shiatsu-Behandlung das Gefühl, von Liebe durchströmt zu sein – ich kann es gar nicht anders ausdrücken –, ein ozeanisches Gefühl. Als ich rausging, hätte ich jeden Gartenzaun umarmen können. Alle Grenzen sind weggefallen und ich empfand eine Zärtlichkeit für die ganze Welt. Ich erinnere mich, dass ich Energien in meinem Körper und außerhalb wahrnehmen konnte, alte Konzepte und Weltanschauungen haben sich aufgelöst – das habe ich teilweise als bedrohlich empfunden. All das hatte große Bedeutsamkeit, es war existenziell. Daneben schien alles andere belanglos zu sein.“*

*„Dass sich das Körperliche mit dem Energetischen verbindet. Jede Veränderung in einem Gelenk zum Beispiel ging weiter in die Tiefe, hat sich verfeinert. Es hört sich vielleicht etwas merkwürdig an, aber Shiatsu hat mich in einen Zustand geführt, in dem ich keine Grenze mehr gespürt habe, auch keine Grenze zwischen Leben und Tod. Ich war im Frieden – auch während meiner Krebserkrankung.“*

Transpersonale Erfahrungen sind für die Wissenschaft schwer greifbar, was sich in ihnen vollzieht, entzieht sich unserem Verstand, sprengt den Rahmen unseres Alltagsbewusstseins. Die Wissenschaft stellt sich das zu betrachtende Geschehen als Objekt gegenüber, betrachtet es mit Abstand und von außen, während wir in einer transpersonalen Erfahrung uns und die Welt von innen erfahren – ohne Grenzen zwischen innen und außen. Das Ziel aller spirituellen Wege ist die Erfahrung der Einheit mit Allen und Allem.

Bis zum heutigen Tage werden transpersonale Erfahrungen als esoterisch abgetan und abgewertet, weil das wissenschaftliche Denken dazu keinen Zugang findet. Esoterik stammt von altgriechisch *esōterikós* und heißt übersetzt ‚innerlich‘, ‚dem inneren Bereich zugehörig‘. Shiatsu führt mitunter in tiefe innere Erfahrungen hinein, und wenn die Wissenschaft sich damit schwer tut, zeigt das nicht die Begrenztheit von Shiatsu, sondern die der wissenschaftlichen Betrachtungsweise. Zum Glück beginnt in letzter Zeit auch eine Reihe von Wissenschaftlern, sich „esoterischer Themen“ anzunehmen.

## Transformation und Qi-Erleben

Aber zurück zum Thema „Wesen und Potenzial von Shiatsu“. Im Zustand der Tiefenentspannung in Verbindung mit der Stimulation energetischer Schlüsselpunkte und Meridiane können tiefe Transformationen stattfinden:

*„Ich erinnere mich, wie ich meine innere Anspannung und Nervosität ablegen konnte. Der Geist entspannte sich, während mein Körper neue Energie bekam. Ich spürte eine große innere Ruhe. Die ‚Hipfeligkeit‘ wich. Shiatsu ist für mich so super wohltuend. Diese Mischung war eine neue Erfahrung für mich. Entspannung, Kraft und klarer Geist. Angst wandelte sich in Lebensmut und mein Geist wurde zielorientierter.“*

*„Ich hatte damals Ängste, die durch unkontrollierbare Energieströme in meinem Körper ausgelöst wurden. Ich war überrascht und erleichtert, als ich merkte, dass diese Ströme auch im Shiatsu auftraten und dass ich sie verstehen und beeinflussen konnte... Die enorme Intensität der Energien, die mir dann so viel Angst gemacht hat, lernte ich positiv zu beeinflussen, indem ich ihnen mehr Raum gab.“*

*„Es wurde so gut wie immer ein Fließen ausgelöst. Vor dem Fließen kam es oft zu einem Zittern (Vibriieren). Das Fließen hat sich über die Jahre in eine Weite (Raumgefühl), das Erleben von Grenzenlosigkeit verwandelt. Das kannte ich nicht, und ich konnte körperlich spüren, dass sich ein ‚Umbau‘ vollzieht, den ich aber nicht näher beschreiben kann. Immer hat sich meine Haut [Neurodermitis] vorübergehend ca. eine Woche lang beruhigt, von 2-3 Ausnahmen abgesehen, wo es schlechter wurde; mit der Zeit wurde die Haut aber auch insgesamt besser.“*

Das unmittelbare Wahrnehmen der Lebenskräfte, zum Beispiel in Form von innerem Fließen, Kribbeln, sich ausbreitender Weite und Wärme, ist von großem Wert für das Entwickeln von *Selbstwirksamkeit*.

Bereits in den sechziger Jahren wurden *Biofeedback*-Methoden entwickelt, mit deren Hilfe Menschen in kurzer Zeit lernen konnten, autonom gesteuerte Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Herzschlag, willkürlich zu beeinflussen. Dazu bedurfte es nur der Bewusstmachung der zu beeinflussenden Funktion. Wenn man Menschen ihren Herzschlag über Lautsprecher hörbar oder auf einem Monitor sichtbar macht, so lernen sie in kurzer Zeit, ihr Herz langsamer oder schneller schlagen zu lassen. Die unmittelbare Rückmeldung auf das, was sie tun, hilft zu erfassen, ob sie sich auf dem richtigen Weg befinden. Macht man Menschen mithilfe technischer Apparate den Spannungszustand in den Blutgefäßen, die zum Kopf führen, bewusst, so können Sie lernen, diese zu entspannen, wenn diese zu Beginn eines Migräneanfalls verkrampfen.

Beim *Neurofeedback* lernen Menschen, deren Hirnströme disharmonisch und ungeordnet geworden sind, ihre Hirnströme zu harmonisieren. Diese Methode wird bei Menschen angewandt, die unter Angst- und Panikstörungen, ADHS oder Depressionen leiden. Ihnen wird auf einem Monitor ein fliegendes Flugzeug gezeigt. Wenn die gemessenen Hirnströme chaotischer werden, steigt es und wenn sich im Gehirn mehr Harmonie einstellt, setzt das

Flugzeug zur Landung an. Die Betroffenen haben die Aufgabe, das Flugzeug landen zu lassen. Diese Selbstharmonisierung wirkt wesentlich nachhaltiger als zum Beispiel Medikamente.

Obwohl unsere Hirnströme großen Einfluss auf unser seelisch-geistiges Wohlbefinden haben, können wir davon ausgehen, dass die Qi-Ströme noch umfänglichere Bedeutung für unser Gesamtbefinden und unsere Gesamtentwicklung haben. Die Aktivität des Qi, subtiler innerer Lebensbewegungen steuert aus dem Hintergrund nicht nur sämtliche körperlichen Vorgänge, sondern auch unsere seelisch-geistigen Prozesse, ja auf der Ebene des Qi sind Körper Geist und Seele gar nicht getrennt.

*„Erleben von entspannter Schwere. Habe mich als Ganzes, ‚alles ist eins und Haut ist drumrum‘ erfahren. Das Erleben war ganz konkret, ist aber schwer in Worten zu beschreiben: Präsenz, Weite, Klarheit und die Stille in allen Dingen, auch wenn da Lärm ist. Naturbilder können das vielleicht am besten beschreiben: Es ist wie auf dem Gipfel im Gebirge, am Meer, im Wald – das alles hat sich im Shiatsu entwickelt. Es ist eine Art Glückserleben – nicht getrennt zu sein, aufgehoben zu sein.“*

Die energetischen Bewegungen, das Qi, wahrnehmen zu lernen, versetzt den Klienten in die Lage, seinen Grundzustand aus eigener Kraft zu verändern, wie wir am Beispiel der Klientin gesehen haben, die unter einer Angst- und Panikstörung litt. Dies ist ein Beispiel für eine Selbstwirksamkeit, die sich aus der Wahrnehmung des Qi entwickelt hat.

*„Durch das Erleben von innerem Fließen konnte ich eine andere innere Welt betreten, es hat mich in eine vertiefte Selbstwahrnehmung geführt.“*

*„Ich habe gelernt, genauer hinzufühlen, spüre besser, wo ich fallenlassen kann, wo Blockaden sind, wie es sich überhaupt anfühlt. Ich habe andere Blickwinkel gewonnen, so dass ich anders in den Schmerz reinfühlen kann, um ihn dann bewusster entspannen zu können.“*

## **Prävention**

Die subtilen Veränderungen im Qi-Feld gehen dem körperlichen Geschehen voraus. Bei einer ganzen Reihe von Beschwerden, zum Beispiel bei Migräne, geht dem Einsetzen des Schmerzgeschehens ein Steigen des Qi voraus. Lernt eine KlientIn das wahrzunehmen, kann sie auf ihre Weise dazu beitragen, dass das nach oben steigende Qi wieder sinkt, durch einen ruhigen Spaziergang, Qigong-Übungen oder anderes und damit den Migräneanfall verhindern. Die Verkrampfung der Blutgefäße, die mit Biofeedback-Methoden gelöst werden kann, ist nur ein Teil eines energetischen Gesamtprozesses. Wenn wir lernen, mit dem Qi in einen bewussten Kontakt zu kommen, lernen wir auch, der Selbstregulation unseres Körper-Geist-Seele-Systems wieder mehr Raum zu geben.

Von *Selbstheilung* sprechen wir, wenn unser System aus einem großen Ungleichgewicht, das uns körperlich oder psychisch krank gemacht hat, wieder in den Zustand der Ausgewogenheit zurückfindet. Unter *Selbstregulation* verstehen wir einen Prozess, in dem die inneren Energien schon bei kleinen Abweichungen von der Mitte beginnen, in die Balance zurückzukehren. Dies ist Prävention im tiefsten Sinne, weil sie den Menschen als Ganzes erreicht und nicht nur Teile des physiologischen Geschehens.

*„Shiatsu ist für mich vor allem eine Begleitung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Shiatsu unterstützt meinen Alltag. Hier bekomme ich Kraft für Gesundheit. Shiatsu ist für mich Gesundheitspflege.“*

### **Der Behandlungszustand**

*„Mich hat Shiatsu in einen meditativen Zustand versetzt, bei dem ich mit Gelassenheit auf mein Leben und meine Probleme schauen konnte; dabei habe ich Lösungen gefunden, die sehr effektiv waren.“*

Der Behandlungszustand, also der Zustand, in den die Klientin und die Behandlerin miteinander eintauchen, ist ein meditativer Zustand, in dem die Außenwahrnehmung reduziert und die Wahrnehmung im Inneren intensiviert ist. Er unterscheidet sich sowohl vom normalen Wachzustand als auch vom Schlaf. Es ist eine Art Trance-Zustand, in dem die Klientin ihre volle Kontrollfähigkeit behält. In diesem Zustand ist es möglich, gleichzeitig in Kontakt mit den eigenen Lebensthemen und doch frei zu sein. Die Erforschung dieses Zustandes und der in ihm verborgenen Potenziale wäre sicherlich lohnenswert. Parallelen zu den Erfahrungen von Hypnotherapeuten sind offensichtlich.

### **Resonanz: mit sich und der Welt im Kontakt sein**

Shiatsu ist ein Resonanzgeschehen, die Schwingungsfelder der Behandlerin und der Klientin treten miteinander in Resonanz, und dabei tauschen sich Energien und Informationen aus.

*„Die Verbindung zwischen dir und mir ist fast wie eine Verschmelzung; die Hand auf dem Bauch ist für mich besonders intensiv – das ist wie ein ‚Andocken‘; ein Austausch findet statt – eine Verbindung entsteht, sodass ich ganz entspannt bereit bin, Informationen ‚rüberfließen‘ zu lassen – und zwar in entspannter Weise: Ich muss nichts aktiv dafür tun, außer nur die Verbindung zuzulassen. Hierfür ist Vertrauen in die Behandlerin, eine vertrauensvolle Atmosphäre notwendig.“*

*„Die Achtsamkeit für mich selbst ist gewachsen, nicht im Sinne von Egoismus, sondern im Sinne von in Kontakt kommen mit meinen eigenen – tiefen – Bedürfnissen und in Kontakt mit anderen. Es hat eine Sensibilisierung für die Bedürfnisse der Mitmenschen gegeben, meine Fähigkeit zur Empathie ist gewachsen. Diese*

*Veränderungen waren die Motivation, mit dem Qigong anzufangen. Shiatsu hat mir geholfen, diese Dinge im Qigong eher zu erleben.“*

Nach dem Charakteristischen an Shiatsu im Vergleich zu anderen Behandlungsmethoden gefragt, sagt eine Klientin:

*„Die Verbindung zwischen Klient und Behandler. Sie ist persönlich und gleichzeitig nicht persönlich, ohne unpersönlich zu sein. Ich bin mit meinem ganzen Wesen an der Behandlung und dem Ergebnis der Behandlung beteiligt. Shiatsu ist körperlich und nicht körperlich, es berührt die Seele. Im Shiatsu-Erleben gehen Körper und Seele ineinander über. Ich erlebe im Shiatsu eine Seelenverbundenheit mit allen Wesen, das kenne ich von keiner anderen Behandlungsform.“*

Resonanzen innerhalb unseres eigenen Schwingungssystems bringen uns in Kontakt mit dem, was in uns selbst ist: Gefühle, Bedürfnisse, Sehnsüchte usw., alles beginnt miteinander zu schwingen und sich miteinander zu verbinden. Kopf und Herz, Hand und Fuß, links und rechts schwingen miteinander und nicht mehr unabhängig voneinander oder gar gegeneinander. Und wenn wir dann noch beginnen, mit anderen Menschen, mit Landschaften, mit der Welt zu schwingen, dann können wir in eine Art *Flow-Zustand* kommen, wie wir oben im Abschnitt über transpersonale Erfahrungen bereits gesehen haben.

### **Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein**

Die achtsamen Berührungen, die Stille und die Präsenz des Klienten leiten einen Prozess ein, in dem die Klienten nicht nur ihren Körper, sondern auch sich selbst besser und tiefer wahrzunehmen beginnen. In diesem Zu-sich-Kommen oder „Heimat-in-sich-selbst-Finden“ finden Entwicklungen statt, die nicht nur zur physischen und psychischen Gesundheit beitragen, sondern auch zu verbesserter Selbstfürsorge, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein führen. Dabei, so scheint es, entwickelt sich gar nicht eins aus dem anderen, sondern alles miteinander und ineinander verwoben.

*„Zentrierung, bessere Körperwahrnehmung, erhöhte Sensibilität. Ich nehme die Signale meines Körpers ernster und tue sie nicht mehr, wie früher, einfach ab; d.h., ich habe eine veränderte Haltung mir selbst gegenüber: Dieses ‚Nicht-mehr-Abtun‘ überträgt sich ja vielleicht vom Körper auch auf den Umgang mit meinen Gefühlen?! Oder auch auf den Umgang mit anderen Menschen?! Insofern kann ich eine Entwicklung feststellen von Ignoranz zu bewusster Wahrnehmung und erhöhter Achtsamkeit mir selbst gegenüber insgesamt, aber auch in meinem Verhalten anderen Menschen gegenüber.“*

*„Der Schalter ist dauerhaft umgelegt. Ich mache nichts mehr geschwind. Ich bin meiner selbst bewusst! Ich kann mich vollkommen verlassen auf das, was ich tue. Meine Gegenwart ist strukturiert und klar.“*



*„Ja, es haben sich Gefühle aufgetan, die jahrzehntelang verschüttet waren. Das war wie eine Befreiung. Meine menschlichen Kontakte sind offener geworden. Dadurch hat sich mein Selbstwertgefühl gestärkt.“*

### **Selbstwerdung: werden, was wir sind**

Bei einigen Klienten führt der verbesserte Selbstkontakt in einen Prozess der Selbstwerdung.

*„Für mich war es ganz wichtig und gut, ganz unterschiedliche Behandlungserfahrungen zu machen, mal kräftig, mal sanft, mal nur die Hand oder den Fuß gehalten zu bekommen, mal punktuell, mal großflächig behandelt zu werden, meinen Bedürfnissen entsprechend. Dabei ging es nicht ums Wohlbefinden, sondern um meine Sehnsucht nach dem, was sich in mir entwickeln wollte. Was das war, wusste ich damals noch nicht. Im Shiatsu fühlte ich mich zunächst getragen, dann erlebte ich im Shiatsu den Impuls, der mich in das Gefühl von Getragensein hineinführte. Das war mit dem Erleben großer innerer Weite, ja dem Erleben von Unendlichkeit verbunden. Durch die Erfahrung, dass das alles in mir selbst vorhanden ist, habe ich in mir Sicherheit bekommen. Ich habe gespürt, dass das alles in mir liegt und von mir abgerufen werden kann – mal mehr und mal weniger. Shiatsu hat mich mich selbst erleben lassen.“*

*„...wie wenn ich ein Gefühl gefunden hätte, wonach ich seit meiner Geburt gesucht habe.“*

### **Shiatsu ist individuell**

Wenn wir Shiatsu geben, gehen wir allzu leicht davon aus, dass die eintretenden Wirkungen auf unsere Behandlung zurückzuführen sind, auf die korrekte Diagnose, die richtige Auswahl der behandelten Meridiane und Punkte usw.. In den Interviews wird aber deutlich, dass die Reaktionen und angeregten Prozesse auch sehr viel mit dem zu tun haben, was die Klienten mitbringen: Sehnsüchte, unverarbeitete traumatische Erlebnisse, Angst oder Vertrauen, die Fähigkeit sich zu öffnen und sich einzulassen oder Abwehr. All dies hat großen Einfluss auf das, was im Shiatsu geschieht – oder eben nicht geschieht. Dies macht deutlich, dass wir es nicht *machen* können, sondern Shiatsu ein Angebot bleibt, dass die Klientin immer die Freiheit hat anzunehmen oder nicht.

Viele Klienten betonen, dass Shiatsu die Seele berührt und wie wichtig es gleichzeitig ist, dass es über den Körper geht, dass Körper und Seele einander begegnen. Unser Körper ist die Schnittstelle zwischen der Innenwelt und der Außenwelt, und er ist die Verbindung zum Hier und Jetzt:

*„Der Körper verbindet mich über die Berührung bzw. die Wahrnehmung der Berührung mit dem ‚Jetzt‘, mit dem Augenblick – es ‚hält mich im Jetzt‘! Die*

*Körperlichkeit hilft also dabei, sich nicht in Gedanken oder Gefühlen zu verlieren oder sich 'reinzusteigern'.*

Vieles von dem, was sich in unserem Kopf abspielt, seien es Gedanken oder Bilder, findet in der Vergangenheit oder in der Zukunft statt. Erinnerungen wie auch Zukunftsängste können zu ganzen Spielfilmen werden, die wir uns immer wieder anschauen oder in die wir uns, wie die oben zitierte Klientin sagt, auch ‚reinsteigern‘ können. Die Shiatsu-Berührungen laden in die Gegenwart ein und wenn die im Inneren eingefrorenen Gefühle und Energien mit der Gegenwart in Kontakt kommen, kann Heilung stattfinden. Sie werden befreit wie der Froschkönig durch den Kuss der Prinzessin.

Die Biografien unserer Klienten sind individuell, einzigartig. Und wenn alle Erlebnisse im energetischen Feld als Information gespeichert sind und in der Shiatsu Berührung in Bewegung kommen können, dann ist klar, dass jede Behandlung sehr individuelle Wirkungen entfalten kann Shiatsu nicht berechenbar ist. In unserer Gesellschaft wird das vielfach als Nachteil angesehen, aber ich denke die Tiefeninterviews haben gezeigt, dass gerade darin ein großer Wert und ein Potenzial von Shiatsu liegt.

### **Für wen ist Shiatsu geeignet?**

Auf die Frage, wem sie Shiatsu empfehlen würden, antwortete eine Gruppe der Befragten, dass sie es Menschen empfehlen würden, die unter ähnlichem leiden, wie sie selbst. Eine ganze Reihe von KlientInnen sagte aber auch, dass Shiatsu ihres Erachtens nur geeignet ist für Menschen, die an sich arbeiten wollen, die bereit sind Veränderungen zuzulassen und sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Das hieße, dass – zumindest was die tiefen Wirkungen von Shiatsu angeht – die Klienten gewisse Voraussetzungen mitbringen müssen, um sich auf das „Abenteuer Shiatsu“ einzulassen; denn das Spektrum möglicher Wirkungen ist so groß, dass niemand mit Gewissheit voraussagen kann, was geschehen wird.

Ich denke, dass alle Menschen, die Beschwerden haben, diese gerne loswerden würden. Aber ich bin mir nicht sicher, wie viel Prozent dieser Menschen bereit sind, sich dafür auf (tiefe) innere Veränderungsprozesse einzulassen. Vielleicht ist das einer der Gründe dafür, dass Shiatsu (noch) nicht Mainstream ist? Wenn das so ist, dann wäre es gut, wenn die Menschen, die so etwas wie Shiatsu suchen, auch erfahren, dass es Shiatsu gibt. Zu diesem Zweck habe ich in einem kleinen Buch („Schätze des Shiatsu“) die wichtigsten in den Interviews beschriebenen Erfahrungen thematisch geordnet und in Kommentaren versucht verständlich zu machen. Dieses Buch ist für Praktiker und vor allem für Klienten geschrieben, die, wenn sie sich darin wiederfinden, es vielleicht im Bekannten- und Freundeskreis herumreichen können. Denn wer wäre besser geeignet, auf Shiatsu aufmerksam zu machen als jemand, der selbst erfahren und schätzen gelernt hat? Das Problem ist nur, dass die meisten Klienten Schwierigkeiten haben, ihr Erleben in Worte zu fassen und anderen mitzuteilen. Das Buch könnte dabei helfen. Vielleicht fühlt sich ja der eine oder andere Leser aus dem Bekanntenkreis davon angesprochen und möchte sich dann auf das „Erlebnis Shiatsu“ selbst einmal einlassen.

Weit über die Hälfte der Interviewten antwortete auf die Frage, ob sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht hätten, mit einem klaren Nein. Shiatsu ist für sie einzigartig – genauso wie für die meisten von uns Shiatsu-Praktiker.

### **Schlussbetrachtung**

Am Ende möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass es in diesem Interview-Projekt darum ging, Wesen und Potenzial von Shiatsu zu ergründen. Natürlich haben sich die meisten InterviewerInnen Klienten herausgesucht, deren Prozesse interessant und gelungen waren, also „die Rosinen herausgepickt“. Damit sind die zusammengetragenen Aussagen wissenschaftlich gesehen nicht repräsentativ für den Durchschnitt der Shiatsu-Behandlungen. Die Interviews zeigen, was möglich ist, aber nicht unbedingt, was im Normalfall zu erwarten ist.

Um größtmögliche Transparenz zu schaffen, lassen wir auf Anfrage jeder interessierten KollegIn sämtliche Interviews – natürlich in anonymisierter Form – zukommen, sodass jeder die Möglichkeit hat, sich ein eigenes Bild und eigene Gedanken dazu zu machen. Der Blick auf die vielen wertvollen Aussagen ist ja immer subjektiv.

Mich persönlich hat dieses Projekt – so viel Arbeit auch darin steckt – zutiefst bereichert, nicht nur wegen der gewonnenen Erkenntnisse, sondern auch durch die Fragen, die entstanden sind und mich nach wie vor inspirieren und beschäftigen. Ich würde mir wünschen, dass wir Praktiker, ausgehend von den Erfahrungen unserer Klienten, noch einmal neu nach einem Ansatz suchen, der Shiatsu in unserer Kultur ein Zuhause geben kann.

Bissingen, den 20.9.2017

Joachim Schrievers

(achim@schrievers.net)