

Die Achtsamkeit des Klienten als Potenzial im Shiatsu
– Workshop beim Europäischen Shiatsu-Kongress in Wien 2017 –
von Joachim Schrievers

Eigener Hintergrund:

Sportwissenschaften → Interesse an Verbindung zwischen Körper und Geist

Studienaufenthalt in Japan von 1979 bis 1981: Kendo, Taiji, Qigong, Zen, (Zen-) Shiatsu im IOKAI bei Shizuto Masunaga; von 1990 bis 1992 Qigong-Ausbildung bei Prof. Jiao Guorui.

Vor allem im Qigong entdeckt:

„Aufmerksamkeit und Qi folgen einander“ bzw. „Aufmerksamkeit ist eine subtile Form von Qi“.

Übung:

Aufmerksamkeit in linke Hand und rechten Fuß

↳ in der achtsamen Shiatsu-Berührung lassen wir diese Energie dem Klienten zukommen.

Schlussfolgerung bzw. Hypothese:

- Wenn die Klientin lernt, Ihre Aufmerksamkeit in den eigenen Körper zu richten, dann führt sie ihm dadurch Energie zu.
- Wenn die Klientin den achtsamen, mit der Aufmerksamkeit des Behandlers gefüllten Berührungen ihre ganze Aufmerksamkeit schenkt, verstärken sich die von den Berührungen ausgehenden Wirkungen.

Achtsamkeit beginnt im eigenen Körper → Selbstkontakt → Selbstregulation

Achtsamkeit muss gelernt und geübt werden.

Einführung in Meditation und Achtsamkeit:

Die vier Anker

Die vier Anker sind als Einstieg in eine sichere Meditations- und Achtsamkeitspraxis gedacht. Sie berücksichtigen die wichtigsten Ebenen unseres Menschseins: die geistige Ebene, die Körperebene sowie die energetische Ebene. Dadurch werden sich die Früchte der geistigen Sammlung mit der Zeit auch auf allen Ebenen auswirken. Auf diese Weise bleibt der Geist stets mit dem Körper und, was vielleicht noch bedeutsamer ist, mit den inneren Energien verbunden. Auf der energetischen Ebene sind Körper, Geist und Seele nicht voneinander getrennt. Dringen wir mit unserer Wahrnehmung auf diese Ebene vor, so beginnen wir uns auch zunehmend als Einheit von Körper, Geist und Seele zu erleben.

Es empfiehlt sich, diese Übung über längere Zeit regelmäßig, d.h. mindestens viermal pro Woche, zu praktizieren, damit sie ihre Wirkung im Körper-Geist-Seele-System entfalten kann. Sie führt zu einer langsamen, aber grundlegenden Umstimmung des ganzen Systems im Sinne einer verbesserten Selbstregulation.

Obwohl die vier Anker aufeinander aufbauen, und es sinnvoll ist, sie in dieser Reihenfolge zu üben, ist dies doch keine zwingende Regel. Unsere Verfassung ändert sich von Lebensphase zu Lebensphase, ja von Tag zu Tag, und es gilt, den unterschiedlichen Voraussetzungen im eigenen Inneren in der Übung Rechnung zu tragen. So dient der erste Anker zum Beispiel der Erdung, d.h. wenn wir schon zu Beginn merken, dass wir gut geerdet sind, wir uns gut in unserem Körper spüren, unser Geist also gut mit unserem Körper verbunden ist, können wir gleich weiter zum zweiten, dritten und vierten Anker gehen. An Tagen, an denen wir uns gar nicht gut in unserem Körper verankert fühlen, mag es dagegen sinnvoll sein, sich länger und vielleicht sogar ausschließlich beim ersten Anker aufzuhalten.

Die Übung der vier Anker ist ein Dialog mit dem eigenen Inneren, mit den in unserem Inneren wirkenden Kräften und unserem *Tiefenbewusstsein*. Sie führt in einen Zustand des Lauschens, in den Kontakt mit dem *spürenden Bewusstsein*. Was wir *spürend* wahrnehmen, liegt *vor* den Worten und *vor* dem Verstehen, es lässt sich nur im Erleben erfassen. Hier treffen wir auf unseren *inneren Lehrer*, der uns führt und spüren lässt, wie lange es sinnvoll ist, bei welchem Anker zu verweilen. So ist es nicht ratsam, gegen aufkommende innere Widerstände zu üben. Wir können innere Widerstände als einen Hinweis unseres inneren Lehrers begreifen, der uns auf diese Weise zeigt, dass wir etwas in unserer Übung korrigieren sollten. Wenn sich zum Beispiel beim Üben des ersten Ankers nicht nur ein angenehmes Gefühl des inneren Sinkens, sondern ein unangenehmes Gefühl des Ver-sinkens einstellt, so gilt es, sich der inneren Aufrichtung zu erinnern und so die Präsenz zu halten, die im Vorgang des Versinkens verloren zu gehen drohte. Dadurch stellt sich im Allgemeinen das innere Wohlgefühl schnell wieder ein.

Am Ende der Übung empfiehlt es sich, noch eine Weile in der Stille in dem Zustand zu verweilen, in den uns die Übung der vier Anker geführt hat.

Beispiel für eine geführte Achtsamkeitsübung

– Vorlesetext –

1. Anker: Das Erleben des Körpergewichts (Wirken der Schwerkraft) → Erdung

„Bitte nehmen Sie sich zunächst einmal Zeit, in aller Ruhe anzukommen! Spüren Sie, ob Sie gut liegen, ob Sie in Ihrer Achse gut ausgerichtet sind, das Kopfkissen die richtige Höhe hat oder Sie vielleicht eine Knierolle brauchen! Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Schultern und Arme mit ihrem ganzen Gewicht auf der Unterlage abzulegen und auch Ihren Kopf mit seinem ganzen Gewicht dem Kissen anzuvertrauen! Spüren Sie das Gewicht Ihres Rumpfes vom Schultergürtel bis zum Becken und legen es satt und entspannt auf der Unterlage ab und spüren Sie das Gewicht Ihrer Beine, die Sie ebenfalls der Unterlage anvertrauen dürfen!

Vertrauen Sie das Gewicht Ihres ganzen Körpers der Unterlage an! Wenn Ihnen das auch nur ein wenig gelingt, führt es Sie unweigerlich in die Erfahrung hinein getragen zu werden; denn die Erde lässt Sie nicht fallen. Sie können sich fallen lassen, die Erde trägt Sie.“

2. Anker: Das Erleben der Atembewegung → Sammlung

„Wenden Sie sich nun mit Ihrer Aufmerksamkeit der Atembewegung zu! Spüren Sie, wie der kühle Luftzug durch die Nase einströmt, Brustkorb und Bauchraum füllt, wie die Bauchdecke sich hebt und mit dem warmen, durch die Nase ausströmenden Atem wieder senkt! Jeder Atemzug bringt Ihnen nicht nur frischen Sauerstoff, sondern führt Ihnen auch frische Lebenskraft zu. Es ist gut, jedem Atemzug auch die ihm gebührende Wertschätzung entgegenzubringen.

Da der Atem ganz von alleine kommt und geht, können Sie sich innerlich zurücklehnen und umschalten vom Tun zum Lassen. Lassen Sie den Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen und lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit beim Wahrnehmen des Atems zu halten!“

3. Anker Das Sammeln der Aufmerksamkeit in der Körpermitte → Zentrierung

„Tasten Sie sich nun innerlich zu Ihrer Körpermitte vor, die ca. zweieinhalb Finger breit unter Ihrem Bauchnabel im Unterleib gelegen ist! Versuchen Sie, diese Mitte körperlich zu spüren! Wenn Ihnen das schwerfällt, dürfen Sie diesen Bereich gerne mit Ihrem Finger berühren, so dass Sie von innen her leichter spüren können, wo sich Ihr Zentrum befindet!

Verweilen Sie in Ihrer Mitte, die Sie sich wie einen inneren Rückzugs- und Ruheraum vorstellen können, einen Raum, in den sich Ihr beanspruchter und manchmal auch getriebener Geist zurückziehen kann, in dem niemand etwas von Ihnen will, auch Sie selbst nicht! In diesen Raum können Sie sich immer und überall zurückziehen, denn Sie haben ihn immer bei sich.

Sich in der eigenen Mitte einzufinden, ist keine Arbeit, sondern wie ein Nachhausekommen. In der Mitte angekommen, gibt es nichts zu denken oder zu tun, die eigene Mitte ist der Raum, in dem wir einfach nur sein dürfen – so wie wir sind. Sie dürfen sich tief in diese Mitte hinein entspannen.“

4. Anker Das Sammeln der Aufmerksamkeit im Körperinnenraum → Kontakt mit dem Körperfeld (Qi-Erleben)

„Füllen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihren gesamten Körperinnenraum, alles, was innerhalb ihrer Haut liegt, aus! Beginnen Sie mit den Füßen, füllen mit Ihrer Aufmerksamkeit den Innenraum Ihrer Füße aus! Gehen Sie weiter durch die Unterschenkel, die Knie zu den Oberschenkeln spüren den Innenraum Ihrer Beine! Gehen Sie weiter zum Becken und zum Bauchraum und füllen auch diesen vom Rücken bis zur Bauchdecke mit Ihrer Aufmerksamkeit aus! Wandern Sie weiter zum Brustkorb, in den Schultergürtel und mit einer besonders sanften Aufmerksamkeit auch in den Hals und Kopf! Dann erspüren Sie den Innenraum Ihrer Schultern, die Oberarme, die Ellbogen, die Unterarme, Ihre Handgelenke und schließlich die Hände bis in die Finger hinein!

Am Schluss spüren Sie sich noch einmal in Ihrem gesamten Körperinnenraum, von den Füßen bis in die Hände und lassen sich wohligh in Ihrem Körper nieder, so ähnlich, wie man sich bequem in einem Liegestuhl niederlässt!“

Erläuterungen zu den vier Anker

1. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Erleben des Körpergewichts (Wirken der Schwerkraft) → **Erdung**
2. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Erleben der Atembewegung → **Sammlung**
3. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Sammeln der Aufmerksamkeit in der Körpermitte (Dantian) → **Zentrierung**
4. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Sammeln der Aufmerksamkeit im Körperinnenraum → **Kontakt mit dem Körperfeld (Qi-Erleben)**

Erdung:

Erleben des Körpers; der Geist findet sich im Körper ein, unsere – möglichst ungeteilte – Aufmerksamkeit ist auf die Körperempfindungen gerichtet (Schwere, Erleben des Wirkens der Schwerkraft, Anspannung-Entspannung, Atembewegung, Nachklang von Bewegungen...)

Sport erdet nicht automatisch. Zwar wird der Körper bewegt und sendet infolgedessen mehr und stärkere Signale, wenn der Geist aber nicht auf die Wahrnehmung dieser Signale ausgerichtet ist, haben sie auch keinen oder nur einen geringen erdenden Einfluss auf ihn; denn Erdung ist ein Vorgang, der sich auf den Geist bezieht. Der nicht geerdete Geist hat sich

vom Körper entfernt und nicht selten in der Welt der Bilder, Ideen und kreisenden Gedanken verlaufen. Ein Ausdruck dieses Vorgangs ist eine wachsende Geschwindigkeit. Während Gedanken keine oder wenig Masse haben und schnell von hier nach dort (Zerstreuung) fliegen können, ist der Körper träge und im Vergleich zum Geist langsam. Findet sich der Geist im Körper bzw. in körperlichen Vorgängen ein, so verlangsamt, entschleunigt er sich.

Der entscheidende Punkt bei der Erdung ist also nicht der Körper, sondern der Geist. Je mehr und vor allem je ausdauernder wir etwas mit dem Körper machen (lange Wanderungen, Fahrrad- oder Kanufahrten, Marathonläufe...), desto mehr Raum nehmen die vom Körper ausgesandten Signale ein, auch ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Aber das braucht sehr viel Zeit und vor allem Ausdauer, weil zur Entschleunigung eines vom Körper mehr oder weniger losgelösten Geistes über einen längeren Zeitraum wiederholte Ausdauerleistungen notwendig sind. Manche Menschen bringen es fertig, beim Sporttreiben oder sogar mithilfe des Sporttreibens vor sich wegzulaufen, statt bei sich anzukommen.

Erdung kann also mithilfe geistiger (Achtsamkeit-) Übungen oder durch intensiv betriebenen Ausdauersport erreicht werden oder, was sich in vielen Fällen anbietet, in einer Kombination von beidem.

Sammlung:

Sammlung ist der Gegenpol zur Zerstreuung und beschreibt die Fähigkeit des Geistes, sich in einem Vorgang (zum Beispiel in der Atembewegung) einzufinden bzw. auf ein Zentrum gerichtet zu verdichten und über eine beliebige Zeit darin zu verweilen. Sammlung beschreibt eine den (zum Beispiel Körper-) Raum erfüllende Aufmerksamkeit, die man auch als Achtsamkeit bezeichnen kann.

Da unsere Aufmerksamkeit eine Form von Energie ist, führt die Sammlung zu einer – sanften – energetischen Verdichtung. Dadurch bauen sich die Folgen der Zerstreuung langsam ab und die Lebensprozesse, die mangels ausreichender Energie geschwächt waren oder zum Erliegen gekommen sind, werden wieder angeregt.

Die Sammlung hat eine zentrierende und ordnende Wirkung auf den Geist und eine energetisierende Wirkung auf den Raum, in dem der Geist sich sammelt. Ist die Sammlung auf den Körper, den Körperraum bzw. das Körperfeld ausgerichtet, so wird der Körper bzw. der ganze Mensch auf eine sanfte Weise energetisiert.

Da die Sammlung (Achtsamkeit) einen Raum (z.B. den Raum zwischen unseren Händen) erfüllt und über eine gewisse Zeit gehalten wird, verbindet sie unseren Geist mit dem Hier und Jetzt, mit diesem Raum, in dem wir uns gerade befinden, und mit diesem Augenblick.

Yi-nien

„der Klang des Herzens – in diesem Augenblick“

In der Sammlung verbindet sich das Zeitlose mit dem Zeitlichen, das Raumlose mit dem Räumlichen. Sammlung ist eine Fähigkeit des Geistes, die – genau wie die Erdung – geübt

werden muss. Der sogenannte Bodyscan („Körperreise“) im MBSR (Mindfulness based stress reduction = achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist *eine* Form der Sammlungsübung. Wenn der Geist in einer Meditation auf etwas Abstraktes fokussiert ist, werden sich vielleicht Erkenntnisse und Einblicke in geistige Dimensionen einstellen, die Verbindung zu irdischem Raum und irdischer Zeit und damit zu unserem irdischen Dasein wird aber nicht notwendigerweise entstehen. Das Einbeziehen der Sammlung, wie sie hier verstanden wird, in die meditative Praxis führt am Ende dazu, dass die Geistesübungen sich auf allen Ebenen unseres Daseins auswirken.

Zentrierung:

Sammlung und Zentrierung sind miteinander verwandt. Während der Geist in der Sammlung einen Raum erfüllt, ist er in der Zentrierung auf ein Zentrum gerichtet. Dieses Zentrum, z.B. das Dantian („Zinnoberfeld“ – kurz unterhalb des Bauchnabels, oft auch als Hara bezeichnet), können wir uns als einen Raum mit Ausdehnung z.B. so groß wie ein Tennisball oder wie eine Erbse vorstellen oder punktuell ohne Ausdehnung. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in diesem Bereich sammeln, dort verweilen und uns wachen Geistes dahinein entspannen, so führt uns diese Übung der Fokussierung auf unsere Körpermitte langsam zu unserer Wesensmitte, die jenseits von Zeit und Raum ist. Unser Wesen ist ein Bewusstseinszustand, der nicht in Dimensionen von oben und unten, groß oder klein beschrieben werden kann. Unser innerstes Wesen ist der göttliche Funke, der unserer Seele innewohnt.

Wenn wir unseren zerstreuten Geist im Zentrum sammeln, ist das vergleichbar mit dem Anvisieren eines Berggipfels, den wir beschlossen haben zu erklimmen. Wir haben ein Ziel, das uns eine Richtung gibt. Je weiter der Gipfel entfernt ist, desto deutlicher sehen wir ihn. Wenn wir den bewaldeten Fuß des Berges erreichen, bewegen wir uns zwar immer noch auf den Gipfel zu, sehen aber nur noch Bäume. Ab und zu – je nach Wegstrecke – taucht er mal wieder in unserem Blickfeld auf und gibt uns Orientierung. Am Ende aber, wenn wir ihn erreichen, sehen wir keinen Gipfel mehr, sondern vom Gipfel aus die Welt.

Solange wir vom Zentrum entfernt sind, können wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, auf den Punkt unterhalb unseres Nabels; wir zentrieren uns, d.h. wir bewegen uns auf unser Zentrum zu. Wenn wir uns dem Zentrum nähern, kommen wir durch unterschiedliche Bewusstseinslandschaften, und unsere Mitte erscheint uns nicht mehr wie ein Punkt, auf den wir uns zu bewegen, sondern wie ein Bewusstseinszustand, in den wir eintreten. In der Tiefe erscheint uns schließlich die Welt und das Leben wie von einem Gipfel aus gesehen. In der eigenen Mitte ankommen heißt in der Welt ankommen, Mitte und Welt nicht mehr von außen zu betrachten, sondern innen zu erleben.

Zentrierung ist also ein vielschichtiger Prozess auf vielen Ebenen und erschöpft sich nie. Sie ist eine lebenslange Übung, die uns am Ende mit einem nie versiegenden Lebensquell in Kontakt bringt.

Der Körperraum (das Körperfeld):

der vierte Anker ist der Körperraum, also der Raum, der sich innerhalb unserer Haut befindet. Gemeint ist nicht unser Körper als Materie mit Knochen, Muskeln, Organen usw., sondern der innere Schwingungsraum bzw. unser Schwingungsfeld. Wenn wir vom Körper, also etwas Bekanntem ausgehen, und unsere Aufmerksamkeit eine Weile z.B. in den Raum der linken Hand hinein richten, sie mit unserer Aufmerksamkeit ausfüllen und auffüllen, dann werden wir wahrscheinlich merken, dass sich das Erleben in der Hand verändert. Die Beschreibungen dieser Veränderung reichen von „aufgeladen“, „größer“, „wärmer“, „lebendiger“ oder „die Hand hat begonnen zu kribbeln“ bis hin zu „ich spüre die Begrenzungen meiner Hand nicht mehr“. Wenn sich nicht gleich beim ersten Mal eine Veränderung einstellt, so wird es doch mit ziemlicher Sicherheit entstehen, wenn wir es eine Zeit lang üben.

Was sich da verändert, ist nicht in erster Linie die Materie, sondern das Leben, die Energie, die die Hand durchpulst. Unsere Wahrnehmung so zu verfeinern, dass wir unser energetisches Feld spüren können, ist ein großer Gewinn, denn in unserem Feld ist alles miteinander verbunden. In ihm sind alle Informationen unseres Lebens gespeichert, alle unsere Erfahrungen, aber auch unsere noch eingefalteten Talente und Potenziale. In unserem Feld verbindet sich alles zu einem Ganzen, in dem jede Sekunde Milliarden von Vorgängen in Muskeln, Nerven und Organen, in Zellen, Molekülen und Atomen nahezu perfekt aufeinander abgestimmt ablaufen. In jedem dieser Einzelvorgänge liegt ein Sinn, der sich im Zusammenspiel des Ganzen offenbart und weit über das Begreifen unseres Verstandes hinausgeht.

Wenn sich unser Feld verändert, verändert sich alles gleichzeitig, ähnlich wie sich die zerstreut liegenden Eisenspäne alle gleichzeitig ordnen, wenn man einen Elektromagneten einschaltet – vorausgesetzt sie sind frei beweglich und kleben nicht am Untergrund fest. Sollte dies der Fall sein, so wirkt die Kraft des Feldes auf das kleine Eisenteilchen, das sich aber wegen seiner Verklebung nicht bewegen kann. Es entsteht ein Spannungsfeld widerstreitender Kräfte. Erst durch die im Magnetfeld wirksam werdenden Ordnungskräfte wird die Verklebung offensichtlich.

Ganz ähnlich können wir uns die Vorgänge im Menschen vorstellen. Verstärken wir in einer regelmäßigen Übungspraxis unser Feld, so können unsere Verklebungen, Erstarrungen und Verspannungen zutage, d.h. in unser Bewusstseinsfeld treten. Ähnlich kann es beim Shiatsu geschehen, wenn sich das Feld des Klienten durch die Zuwendung und Berührungen des Behandlers verstärkt. Die Erfahrung zeigt, dass dies sowohl für Verklebungen und Erstarrungen auf der körperlichen Ebene als auch auf der Seelenebene gilt. Die in unverarbeiteten Erlebnissen aufgestauten („verklebten“) Energien zeigen sich – manchmal durch unangenehme Empfindungen auf der Körperebene, manchmal durch spontane Erinnerung an ein traumatisches Erleben in der Vergangenheit und manchmal in einem nebulösen unangenehmen Erleben, das nicht weiter zu fassen ist.

In einem solchen Geschehen zeigt sich aber nicht nur das Problem, für das *wir* dann eine Lösung finden müssen, sondern das Offenbarwerden eines vorher im Unbewussten schlummernden Problems ist der erste Teil seiner sich ganz natürlich vollziehenden Lösung.

Anders als beim Beispiel des Magnetfeldes mit den verklebten Eisenspänen haben beim Menschen die in Fluss gebrachten Lebenskräfte die Fähigkeit, die offenbar gewordenen inneren Verklebungen auch zu lösen. Grundsätzlich führen Veränderungen im Energiefeld auch zu Veränderungen im Qi-Fluss. Wir wissen aus Erfahrung, dass ein guter Qi-Fluss nicht nur in der Lage ist, uns gesund zu halten, sondern auch zu heilen, wenn wir krank geworden sind oder verletzt wurden, sei es körperlich oder seelisch.

Zwei Aspekte der Übung der vier Anker:

- Beginn einer eigenständigen Achtsamkeitspraxis
- Vorbereitung auf die kommende Shiatsu Behandlung
 - ↳ Verstärkung und Vertiefung der Wirkung

Übung:

Gegenseitig beide Arme behandeln:

linken Arm nach vorangestellter geführter Achtsamkeitsübung, rechten Arm „in gewollter Abwesenheit“

↳ Unterschiede für Behandler und Klienten?

Was geschieht, wenn der Klient seine (nach innen gerichtete) Achtsamkeit ins Shiatsu einbringt?

- Er führt seinem energetischen Feld Energie zu (Verdichtung, Aufladung)
- Aus Zwei wird Eins: Beobachtender (Geist) und Beobachtetes (Körper) vereinigen sich im spürenden Erleben → Erleben der Einheit von Körper und Geist
- Begegnung: Nicht Körper berührt Körper, sondern Qi-Feld tritt in Resonanz mit Qi-Feld

Zitat aus den Tiefeninterviews:

„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.“

↳ Übertragung in den Alltag: mitschwingen, statt aneinander vorbei oder gegeneinander zu schwingen → Empathie

Zitat aus den Tiefeninterviews:

„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.“

Einssein mit sich und der Welt (Flow-Erleben)

Zitat aus den Tiefeninterviews:

„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.“

Kommunikation über inneres energetisches Erleben (Tiefenempfindungsebene) *während* der Behandlung:

- „Wie fühlt sich das behandelte Bein im Vergleich zum nicht behandelten an?“
- „Können Sie eine Verbindung zwischen den beiden berührten Stellen spüren (Bauch und Rücken, Hand und Brustbein...)?“
- „Fühlt sich meine Hand warm oder kalt an? Wie tief dringt die Wärme ein, bis wohin breitet sie sich aus? Was bewirkt sie?“
- „Hat das, was Sie in Ihrem Körper erleben, Einfluss auf ihr Gemüt?“
- ...
- ...

Alle Fragen dienen der Schulung der Selbstwahrnehmung.

Kommunikation über inneres energetisches Erleben (Tiefenempfindungsebene) *nach* der Behandlung:

„Bitte lassen Sie Ihre Augen noch geschlossen, spüren in sich (Ihren Körper) hinein und beschreiben mit ein paar Worten, wie Sie sich erleben!“

- ↳ Verbindung zwischen der Ebene der Tiefenempfindungen und dem Wach-Ich. Durch die Bewusstwerdung gräbt sich das Erleben tiefer ins Gedächtnis ein (wie bei Träumen, die man erzählt oder aufschreibt). Dabei lernt die Klientin, sich auf die Qi-Ebene einzulassen und aus eigener Kraft in den Behandlungszustand einzutreten und so die in der Behandlung angeregten Lebenskräfte selbst zu aktivieren. Sie lernt, „dem Leben bei seiner Arbeit zuzuschauen“ („Hausaufgabe“).

Kontakt mit der Ebene der Tiefenempfindungen (Qi-Erleben):

Im Erleben des Qi sind Körper, Geist und Seele nicht getrennt, d.h. hier begegnen wir Gefühlen auf eine körperliche Weise:

Qi-Erleben – Gefühlsebene

Es ist leichter, der Enge zu begegnen, die unsere Angst zum Beispiel im Brustbereich hervorruft, als der Angst selbst. Wenn wir der Enge – oder welchem körperlichen Geschehen auch immer – unsere ganze Aufmerksamkeit schenken, kreieren wir ein Feld, in dem sich unser Energiesystem (Körper-Geist-Seele-System) zu regulieren beginnt. Wenn sich zum Beispiel die anfangs empfundene Enge auflöst und wir danach mit unserer Aufmerksamkeit auf die Gefühlsebene zurückkehren, werden wir feststellen, dass auch die Angst sich gewandelt hat.

- ↳ Erfahrung von Selbstwirksamkeit (Fähigkeit, aus eigener Kraft im Inneren eine Veränderung zu bewirken)
- ↳ Eröffnet einen Weg in einen heilsamen Umgang mit Problemen
- ↳ Shiatsu kann dem Klienten in diesem psychodynamischen Prozess unterstützen. Die Ruhe, Erdung und Zentrierung des Behandlers wirkt über die achtsame, energetische Berührung in das Feld des Klienten hinein. Das erweitert nicht nur die Behandlungsmöglichkeiten, sondern gibt dem Klienten auch die Möglichkeit, mit sich selbst zu arbeiten.

Wahrnehmen, was ist;
 anerkennen, was ist;
 annehmen, was ist;
 mit dem sein, was ist.

Übung:

- Entspannt liegen und ein Gefühl (angenehm oder problematisch) zulassen
- Mit dem inneren Blick (in Achtsamkeit) Veränderungen im Körper wahrnehmen

Übung:

- Partnerin begleitet das Geschehen durch einfache acht Same Shiatsu-Berührungen („den Raum halten“)

Noch ein abschließendes Wort:

Jon Kabat-Zinn hat bereits in den siebziger Jahren Achtsamkeitsübungen standardisiert (MBSR Mindfulness based stress reduction = achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und wissenschaftlich erforscht. Ihm haben wir zu verdanken, dass die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen in vielen Studien weltweit nachgewiesen werden konnte. Die Methode stammt aus dem frühen Teravada-Buddhismus und diente dort vor allem der Schulung des Geistes. MBSR ist eine sehr weit verbreitete von Achtsamkeitsübungen, aber eben nur *eine* Form

Beim Shiatsu geht es um das Qi (Ki). Das Qi wird durch die Berührungen beeinflusst (angeregt, beruhigt, in Fluss gebracht, vermehrt, verfeinert...). Das macht es für den Klienten leichter, das Qi mit seiner nach innen gerichteten Aufmerksamkeit unmittelbar wahrzunehmen und mit ihm vertraut zu werden. Da das Qi hinter den wundersamen Prozessen der Selbstregulation in unserem Organismus und ganzem Körper-Geist-Seele-System steht, lernt der Klient, an diesem Geschehen teilzuhaben und an seinem reibungslosen Funktionieren mitzuwirken. Daraus entwickelt sich eine ganz eigene, shiatusspezifische Form der Achtsamkeit.

Der Mensch lebt inmitten von Qi
und Qi erfüllt den Menschen.

Anfangen bei Himmel und Erde
bis zu den zehntausend Wesen,
alles bedarf des Qi, um zu leben.

Wer das Qi zu führen weiß,
nährt im Inneren seinen Körper
und wehrt nach außen hin
schädigende Einflüsse ab.

(Baopuzi, 4. Jahrhundert)