

Was TUN im *Nicht* TUN



Diplomarbeit

im Rahmen der
Anerkennung als Qualified Senior Teacher
von
Roland Zeillinger

Inhalt

Einleitung:.....	3
Innere Haltung des Praktikers:	4
Die Aufgabe des Praktikers:	7
Die Verantwortung des Praktikers:	7
Yu-Wei vs. Wu-Wei:.....	8
Achtsamkeit:.....	10
Das eigene EGO:	11
Erwartungshaltung des Empfängers:	12
Selbstschutz:.....	12
Energetische Diagnostik:	12
Die Bedeutung des Hara:.....	17
Von Kopf nach Herz:	18
Die Sprache der Meridiane:	19
Kyo und Jitsu:.....	25
Kyo, das Bedürfnis:	26
Jitsu, das Symptom:.....	27
Arbeiten mit Kyo und Jitsu:	27
Intuitive Behandlung:	28
Fokus in der Behandlung:	30
Die Wichtigkeit der Entscheidung:	31
Mein Shiatsu als Fallbeispiel:	32
Abschließende Worte:.....	39
Quellenverweise:.....	41
Abbildungsverweise:	41

Einleitung:

Immer wieder wurde mir im Zuge meiner Unterrichtstätigkeit als Shiatsu-Teacher die Frage gestellt:

„Was heißt absichtsloses Tun, was macht man denn da, was darf man und was darf man nicht?“

Dies war der Anstoß mich mit diesem Thema in Form dieser Diplomarbeit auseinander zu setzen.

- Welche Verantwortung haben wir als Shiatsu-Praktiker*innen
- Welche Aufgaben haben wir als Shiatsu-Praktiker*innen
- Was dürfen wir und was dürfen wir nicht
- Was TUN wir im Nicht TUN

Zu Beginn waren hier sehr viele Gedanken in meinem Kopf und alle wollten gehört werden. Auch waren all diese Themen interessant. Mir wurde aber sehr rasch klar, dass all diese Themen den Rahmen dieser Diplomarbeit sprengen würden. So habe ich beschlossen mich hauptsächlich mit Gedanken zu beschäftigen welche das Tun und die Verantwortung des*der Shiatsu-Praktikers*in zum Inhalt haben. Ich möchte mit dieser Arbeit einen Einblick geben was benötigt wird, damit wir mit dem Energiesystem des Empfängers in Kontakt treten können.

Für mich ist es sehr wichtig, dass wir als Shiatsu Praktiker*innen aus der Achtsamkeit heraus arbeiten. Dies ist meiner Meinung nach eines der Unterscheidungskriterien welche uns von anderen Körperarbeitern unterscheidet. In unserer Arbeit haben wir die Aufgabe die Ursache für Beschwerden zu finden, wo immer diese auch liegen mag. Daher gibt es auch nur selten ein allgemein gültiges Behandlungskonzept, dem wir folgen können. Jeder Klient wird von uns gesondert betrachtet. Dabei gehen wir über die optische Betrachtung und das Betasten hinaus und sehen uns ebenso an wie der Empfänger in der Gesellschaft, im Beruf und im Privatleben steht. Gibt es Muster, Glaubenssätze oder Konditionierungen, die im Leben des Empfängers hinderlich sein können? Was sagt uns der Körper des Empfängers? Was können wir sehen, fühlen und wahrnehmen?

All diese Dinge möchte ich in dieser Diplomarbeit näher beleuchten und somit ein Verständnis dafür kreieren was wir denn im absichtslosen Tun, oder wie ich es nenne im TUN im Nicht TUN, tun.

Ich hoffe diese Diplomarbeit kann dabei unterstützen den eigenen Zugang zu Shiatsu genau zu betrachten und gegebenenfalls anzupassen. Natürlich nur dann, wenn die hier beschriebene Art und Weise zu arbeiten auf Resonanz stößt.

Innere Haltung des Praktikers:

Als Shiatsu Praktiker*innen wollen wir unterstützen und helfen. Denn mit dieser Erwartungshaltung kommen unsere Klienten zu uns in die Praxis.

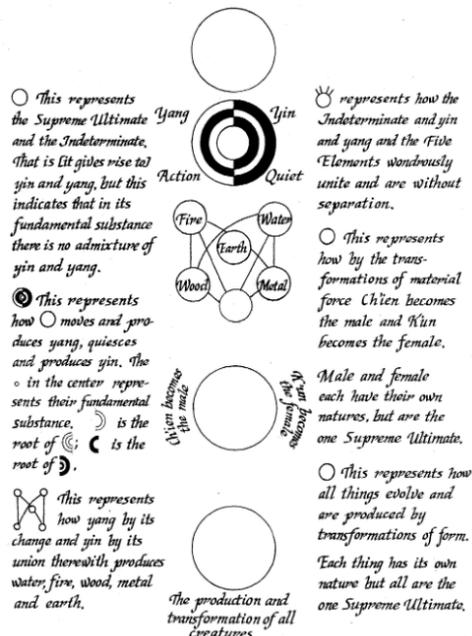
Hier beginnt die erste Herausforderung für uns, denn sollen wir tatsächlich etwas wollen? Um dieses Thema näher zu beleuchten sollten wir uns im Vorfeld die Natur von Energie (Qi, Ki, Num, ...), im weiteren als Ki bezeichnet, ansehen:

In der Kultur des Alten China und des Daoismus wird Ki folgendermaßen beschrieben: Ki durchdringt und begleitet alles, was existiert und geschieht.

Es ist die Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht besteht. Im stofflichen wie im feinstofflichen. Man kann sich Ki vorstellen als vitale Energie, Lebenskraft oder als einen Alles durchdringenden kosmischen Geist, dabei ist es weder physischer noch geistiger Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Ki die einzig konstante Größe dar.

Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Ki (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen: Was Yangqi empfing, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yinqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. In dessen Mitte entstanden der Mensch und die Zehntausend Dinge.

1 Diagram of the Supreme Ultimate



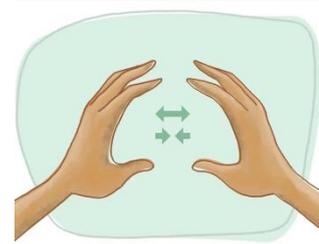
Nach diesen Vorstellungen atmen auch Himmel und Erde. Ihr Fluss ist wie beim Menschen rein und unverbraucht bei der Einatmung, verbraucht bei der Ausatmung. Daraus ergeben sich zwei Abschnitte des Tages: Zwischen Mitternacht und Mittag ist die Zeit, in der Himmel und Erde einatmen. Atemübungen sollten zum Beispiel in diesem Zeitraum ausgeführt werden, da dann die positive Energie aufgenommen werden kann, in der Zeit zwischen Mittag und Mitternacht atmen Himmel und Erde aus.

Eine besondere Bedeutung hat der Fluss des Ki für die belebte Welt. So trägt z. B. das Ki der Sonne zum Wachstum der Pflanzen bei, das Ki des Funktionskreises Leber verteilt das Blut/Xue im Körper, das Ki der Mutter behütet das Kind, das Ki der Erde trägt das Haus usw.

An dieser Stelle wollen wir dieses Konzept von Ki und dessen Entstehung als Wahr anerkennen.

Übung: Ki spüren

Nimm deine Hände auf Höhe deines Herzens vor die Brust und reibe die Handflächen miteinander. Halte nun die Hände seitlich vom Körper und bringe langsam deine Handflächen aufeinander zu. Mache dies solange bis du einen sanften Widerstand zu spüren beginnst. Dieser Widerstand, der im Abstand zwischen deinen Händen spürbar ist, ist Ki.



Daraus ergibt sich, dass wir in einem natürlichen Netz aus unterschiedlichen Energien getragen sind. Auch wenn wir wollen würden könnten wir diese kosmische Ordnung nicht ändern.

Daher macht es auch wenig Sinn in unserer Behandlung etwas zu wollen. Aber es macht durchaus Sinn, dass wir uns als Teil des Ganzen verstehen, das Einfluss nehmen darf und kann, auf einen Teil dieser kosmischen Ordnung.

Und durch das dürfen müssen wir nicht mehr wollen und es darf geschehen und etwas entstehen!

Wenn wir als Praktiker*innen also unsere innere Ausrichtung daraufhin einstellen, dass wir ein Werkzeug sind, welches durch Fokus und absichtsloses Handeln den Fluss von Ki unterstützen und verändern, dann befinden wir uns im **Nicht TUN**.

ZEN im Shiatsu:

ZEN kann uns im Shiatsu maßgeblich unterstützen. Im ZEN geht es immer um das SEIN, nie um das VERMUTETE. Auch im Shiatsu ist es unser Ziel den Empfänger zu „sehen“ und ihn in seiner Gesamtheit wahrzunehmen und zu unterstützen. Wir wollen ihn nicht in eine Schublade stecken oder ihn mit anderen Klienten Erfahrungen vergleichen. Bei uns darf er sich in seinem SEIN präsentieren.

Die eigene Vorbereitung:

Was kann der*die Praktiker *in nun tun, um sich selbst auf eine Shiatsu Behandlung vorzubereiten? Was kann der*die Praktiker*in tun, um sein Shiatsu dahingehend zu erweitern?

In der Vorbereitung geht es darum, dass wir aus innerer Leere heraus arbeiten. Es gibt viele Wege, um diese innere Leere zu erreichen. Meditation, in der Natur aufhalten, Achtsamkeitsübungen, ZaZen und viele mehr. Auch ein gutes Maß an Psychohygiene kann uns hier dienlich sein. Denn je mehr geistigen Ballast wir als Praktiker*innen mit uns herumschleppen, desto schwieriger wird es unseren Geist zur Ruhe zu bringen.

Hier kann es hilfreich sein, vor dem zu Bett gehen den Tag nochmals zu reflektieren. Wenn dir in der Reflektion etwas auffällt das dich sehr stark beschäftigt, dann schreibe es in ein kleines Büchlein auf deinem Nachtkästchen. Damit musst du es nicht mehr in deinen Gedanken festhalten und kannst beruhigt schlafen. Am nächsten Tag liest du dir deine Aufzeichnungen durch. Meist hat sich das was dich am Vorabend noch beschäftigt hat geklärt.

Eine weitere recht gute Möglichkeit ist das ZaZen sitzen. Diese Form der Meditation ist ein bewusster Akt, bei dem wir unser Gehirn in einen γ -Zustand bringen. Der Geist wird wacher. In vielen Meditationen bringen wir den Geist in einen α -Zustand. Der Geist wird beruhigt. Dieser γ -Zustand ermöglicht es uns die „Dinge hinter den Dingen“ zu erkennen.

Was machen wir nun beim ZaZen sitzen:



Du setzt dich aufrecht und in Stille hin und suchst dir in 1-2 m Entfernung vor dir einen kleinen Punkt am Boden. Auf diesen Punkt legst du deine Aufmerksamkeit. Mit halbgeschlossenen Augen betrachtest du diesen Punkt und konzentrierst dich nun auf deinen Atem. Du bewertest nichts, du beobachtest nur. Du beobachtest wie dein Atem langsam durch deine Nase einströmt. Du nimmst die Kühle an deiner Nasenscheidewand wahr, wenn die Atemluft langsam an ihr vorbei streicht. Nach der vollständigen Einatmung atmest du langsam über den Mund aus. Auch hier nimmst du den Atemstrom wahr, der nun etwas erwärmt ist und aus deinen Lungen in deinen Rachenraum, deine Mundhöhle und schließlich über die leicht geöffneten Lippen deinen Körper wieder verlässt.

Mehr hast du nicht zu tun. Wenn es dir schwer fällt deinen Geist zur Ruhe zu bringen, um nur in der Wahrnehmung präsent zu sein, dann kannst du auch bei jeder Einatmung aufwärtszählen. Dies machst du allerdings nur bis zur Zahl 10, danach beginnst du wieder bei 1. Solltest du irgendwann bei 27 angelangt sein, dann nimm auch das wahr und beginne einfach wieder bei 1.

Die Übung des ZaZen kannst du unterschiedlich lange ausführen. Beginnen solltest du mit 20 Minuten und mit der Zeit versuchen diesen Zeitraum auszudehnen. Wie weit du ihn ausdehnen möchtest ist dir überlassen.

Das Handeln aus der Stille heraus:

Wenn wir als Praktiker*innen innerlich still sind, dann wird unser Handeln nicht durch unseren Geist gesteuert. Wir handeln intuitiv. Dieses intuitive Handeln im gemeinsamen Feld mit dem Klienten wird uns zeigen wo und wie wir am besten unterstützen können. Diese Stille gilt es für uns als Praktiker*innen zu trainieren und zu pflegen. Da wir Alle individuelle Wesen sind, die durch unterschiedliche Muster, Prägungen, Erfahrungen und der gleichen gelenkt und geleitet werden, ist es schwierig hier allgemein gültige Übungen vorzustellen. Die beiden voran genannten Übungen haben sich in der Praxis aber gut bewährt und daher habe ich diese beiden Übungen auch in diese Arbeit mit aufgenommen. Dies sind aber mit Sicherheit nicht die einzigen Übungen, die wir nutzen können. Daher meine Bitte an dieser Stelle: Findet die für dich passende Methode, um diese Stille in dir zu finden.

Die Aufgabe des Praktikers:

Nun wollen wir uns mit dem Hintergrund des Wissens über Ki ansehen welche Aufgaben wir als Praktiker*innen nun eigentlich in einer Behandlung haben:

Ein Klient kommt mit einer Symptomatik zu uns in die Praxis und erhofft sich von uns Unterstützung. Diese Unterstützung kann vielseitig sein. Hier ist eine unserer Aufgaben zu erkennen, welche Art der Unterstützung der Klient erwartet. Diese Erwartungshaltung soll von uns wahrgenommen werden. Ebenso ist es unsere Aufgabe als Praktiker*innen die Ursache für die Symptomatik des Klienten zu finden.

Diese Suche nach der Ursache kann uns vor die Problematik stellen, dass wir auf Dinge stoßen, welche der Klient nicht bearbeiten oder preisgeben möchte. Dies haben wir in jedem Fall zu respektieren.

Die Verantwortung des Praktikers:

Einerseits ist es unsere Verantwortung, dass wir die Bedürfnisse des Klienten in unsere Behandlung mit einbeziehen, andererseits ist es auch unsere Aufgabe den Klienten auf bestmögliche Weise zu unterstützen, damit die Ursache seiner Symptomatik kleiner wird und im besten Fall verschwindet.

Hierfür benötigen wir eine respektvolle und vertrauenswürdige Behandlungssituation. Sollten wir als Praktiker*innen Bedenken haben mit dem Klienten arbeiten zu können ist es unsere Pflicht dies anzusprechen.

Ebenso braucht es ein entspanntes und gelassenes Umfeld, in dem wir die Behandlung in einem geschützten Rahmen durchführen können. Alles was in diesem Raum geschieht bleibt in diesem Raum.

Der Klient kommt mit einer gewissen Erwartungshaltung zu uns. Meist ist es die Erwartung bei seinen Beschwerden Linderung zu erfahren, eine persönliche Weiterentwicklung zu machen, eine Begleitung in einer schwierigen Lebensphase oder auch „nur“ sich etwas Gutes zu tun. Dieses Thema werden wir im Anschluss noch in einem eigenen Kapitel beleuchten. Hier ist es wichtig, dass wir uns als Praktiker*innen sehr bewusst sind was wir erfüllen können / wollen und was nicht. Es ist unsere fachliche und ethische Verantwortung hier ganz klar und ehrlich zu sein. Wir unterstützen den Klienten nicht, indem wir ihm vorgaukeln all seine Symptomaten oder Themen für ihn lösen zu können. Vielmehr geht es darum dem Klienten sein „Sein“ im Leben aufzuzeigen und ihn auf dem Weg zur „Heilung“ zu begleiten.

Auch mal NEIN sagen können:

Auch mal NEIN zu sagen kann nötig und manchmal sogar wichtig sein. Als Praktiker*innen sind wir unseren Klienten in gewisser Weise verpflichtet, aber wir sind auch uns selbst verpflichtet.

Daher ist es notwendig für sich selbst zu schauen, ob man mit dem Anliegen des Klienten arbeiten kann und will. Ist hier ein Zweifel kann es nötig sein auch mal NEIN zu sagen. Dieses NEIN wird von den Klienten sehr häufig als Kompetenz ausgelegt, da es das Gefühl vermittelt, dass man weiß was man kann und auch was man nicht kann.

NEIN zu sagen bedeutet für mich auch Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen. Ich bin mir bewusst was ich kann und was nicht. Aus dieser Kompetenz heraus entscheide ich willentlich, was für den Klienten und für mich am besten ist.

Es kann hier natürlich hilfreich sein sich ein Netzwerk aus unterschiedlichsten Disziplinen aufgebaut zu haben, wo man den Klienten eine Empfehlung geben kann.

Yu-Wei vs. Wu-Wei:

Hier stehen sich zwei entgegengesetzte Arten des Handelns gegenüber. Das Handeln aus einer Absicht heraus und das absichtslose handeln. Im Folgenden möchte ich diese beiden Arten kurz näher beschreiben, da es für mich ein essenzieller Teil meiner Shiatsu Arbeit ist. Natürlich schließt das eine das andere nicht aus.

Yu-Wei bezeichnet das Handeln aus einer Absicht heraus.

Hier versuchen wir die Dinge zu ändern indem wir bestimmten Strategien folgen oder erlernte Strategien gezielt anwenden. Wir bekämpfen das Symptom und sehen nicht den gesamten Menschen im großen Bild des Lebens. Wo steht er gerade? Was beschäftigt ihn? Was muss er ertragen? und so weiter. Durch diese Vorgehensweise stülpen wir unserem Klienten unseren „Plan“ über und nehmen keine Rücksicht mehr auf seinen Lebensplan. Wir haben für uns das Gefühl das Leben kontrollieren zu können. Wir halten die Zügel in der Hand. Es kann sehr wohl manchmal Sinn machen sich auf das Handeln aus einer Absicht

heraus zurückzuziehen, nämlich dann, wenn wir keine intuitiven Impulse bekommen denen wir in der Behandlung folgen können. Hier kann es von Nutzen sein seine bewährten Konzepte anzuwenden und die Behandlung dementsprechend aufzubauen (z.B.: Wandlungsphasen, Zyklen, Oben-Unten Prinzip, ...).

Wu-Wei meint ziemlich genau das Gegenteil dessen.

Hier bemühen wir uns darum absichtslos zu handeln und auf das was im Moment da ist einzugehen. Wir machen uns auf die Suche nach der Ursache der Symptome. Wir sehen unseren Klienten als Ganzes und als Teil eines großen Bildes. Daher ist es wichtig unseren Klienten zu „diagnostizieren“ um ihn so gut wie möglich kennen zu lernen und Teil für Teil das große Bild entstehen zu lassen. Erst wenn wir alle Teile des Puzzles an die richtige Stelle gelegt haben erkennen wir das gesamte Bild. Nun können wir den Klienten in seiner Gesamtheit wahrnehmen. Wir können „sehen“ wo er im Leben steht, wo er Sicherheit, Geborgenheit, Liebe empfängt und wo er Widerstand erfährt, gedrängt wird oder ungewollt von Mustern gesteuert wird. Es zeigt sich in seinen Gewohnheiten und der Art und Weise wie er mit sich, seinem Umfeld und mit der Gesellschaft umgeht.



Die energetische Diagnostik und die dafür zur Verfügung stehenden Werkzeuge möchte ich weiter unten noch näher beschreiben.

Für uns im Shiatsu ist es folglich wichtig vom Yu-Wei zum Wu-Wei zu gelangen. Denn dann können wir TUN im Nicht TUN. Wir handeln absichtslos, was nicht heißen muss, dass wir planlos vorgehen. Im Gegenteil, wir folgen dem Plan des Lebens und der inneren Bewegung unseres Klienten. Dies gelingt am besten indem wir unseren Geist leer machen und uns ganz auf die Behandlung einlassen. Wir werden achtsam, und unsere Wahrnehmung wird weit. Wir lassen uns auf die Energie im Energiefeld mit unserem Klienten ein. Wir handeln aus den sich ergebenden Impulsen.

Diese Achtsamkeit erlaubt es uns intuitiv in der Behandlung zu sein.

Achtsamkeit:



Was ist Achtsamkeit?

Dies ist eine sehr umfangreiche Frage und ich möchte Versuchen diese Frage hier mit Worten zu beantworten.

Als Definition findet man: Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. In der westlichen Kultur ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.

Präsenz im Hier und Jetzt

Achtsam sein bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was im Körper, im Geist und in der Außenwelt gegenwärtig vor sich geht. Im „Achtsamkeitsmodus“ lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die Ereignisse unseres Erlebens, während sie geschehen.

Auf aufmerksame und wohlwollende Weise beobachten wir die Ereignisse unseres Erlebens: unsere Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen, Verhaltensimpulse, unsere Gefühle und Gedanken.

Mit der gleichen Aufmerksamkeit beobachten wir auch die unterschiedlichen Ereignisse, die in unserem Klienten in genau diesem Moment vor sich gehen.

Haltung von Akzeptanz und Mitgefühl

Achtsamkeit ist ebenso eine innere Haltung des Wohlwollens: Wir üben uns darin, unser Erleben so anzunehmen, wie es in diesem Moment ist.

Auch belastenden Erfahrungen, wie schwierigen Gefühlen, körperlichen Schmerzen oder plagenden Gedanken, wenden wir uns zu - ohne sie zu bewerten und ohne verändernd einzugreifen.

Wir können unsere Klienten auch unterstützen sich in dieser Sichtweise zu trainieren. Denn wenn auch sie ihre Haltung hin in Richtung Akzeptanz und Mitgefühl bringen, dann kann sich Ki neu ausrichten und in neuen Wegen zu fließen beginnen.

Das eigene EGO:



Jeder Mensch trägt sein EGO. Es ist auch wichtig für uns und unsere Entwicklung. Allerdings dürfen wir auch lernen wann unser EGO die Führung übernimmt und wie wir es bremsen können.

Das EGO ist geprägt durch unsere Entwicklung, unsere Erziehung, unsere Muster und Erfahrungen. Daher wird das EGO seine Entscheidungen auch immer nach diesen „Gewohnheiten“ überprüfen. Es wird gewohnte Wege gehen und versuchen jegliches abweichen von der Komfortzone zu vermeiden.

Erwartungshaltung des Empfängers:

Unsere Empfänger sind ebenfalls Menschen mit EGO. Wie auch wir haben sie Erwartungshaltungen an sich selbst und an uns. Sie möchten Linderung von Schmerzen, Veränderung von Mustern und Prägungen, sich wohler fühlen, eine Gewichtsreduktion, und noch vieles mehr. Wir als Praktiker*innen fühlen uns teils in der Lage diese Bedürfnisse zu decken, teils sind wir außerstande diese zu erfüllen. Hier ist es aus meiner Sicht wichtig den Klienten ehrlich und selbstbewusst gegenüber zu treten und auch klar zu sagen was Shiatsu verändern kann, und was nicht. Vor allem sollten wir unsere Klienten darüber aufklären, dass eine Shiatsubehandlung nur eine „Wegbegleitung“ ist, dass es aber sehr wohl darauf ankommt, dass die Klienten den Weg selbst gehen.

Wir sind keine Pillen, die eingenommen werden, um Symptome zu bekämpfen. Wir arbeiten am Wesen, an der Ursache, am Kyo dessen, was unseren Klienten belastet. Dies geht sehr häufig einher mit einem Überdenken und gegebenenfalls einer Änderung der Lebensweise unseres Klienten.

Selbstschutz:

Dieses Thema ist ein im Unterricht sehr häufig auftauchendes. Viele Kursteilnehmer*innen beschäftigt die Frage ob sie nicht Dinge von ihren Klienten „übernehmen“ können und ob sie sich hier nicht schützen sollen.

Für mich ist das Thema schützen in der Behandlung einhergehend mit der inneren Ausrichtung, die ich in meinen Behandlungen habe. Wenn ich beginne mich in der Behandlung bewusst zu schützen, dann nimmt mir dies ein ziemlich breites Spektrum an Wahrnehmungsmöglichkeiten. Daher habe ich die Erfahrung gemacht, dass es für mich nicht darum geht mich aktiv zu schützen, sondern dass ich durch meine innere Ausrichtung des TUN im Nicht TUN einen natürlichen Schutz habe. Es ist diese Absichtslosigkeit, welche meiner Meinung nach den Unterschied macht. Dieses TUN im Nicht TUN, oder Wu-Wei, entspricht einer natürlichen Ordnung. Diese Ordnung hat eine gewisse Gesetzmäßigkeit im Großen Ganzen. Daher entspricht sie auf gewisse Art und Weise dem Weg des Lebens, aus dem heraus ein Schutz nicht nötig bzw. sinnvoll ist, denn das Leben in seinem Weg zu unterstützen benötigt keinen Schutz.

Energetische Diagnostik:

Bei der Diagnostik in der chinesischen Medizin werden Krankheitszeichen beachtet, welche in der westlichen Medizin keine oder kaum eine Rolle spielen. Es werden Zusammenhänge von Organen zu Körperregionen, Emotionen und grundsätzlichen Lebensweisen gezogen. Ihre Grundlage bilden 2 Prinzipien:

- Die Wechselbeziehung zwischen sichtbaren, äußeren Zeichen und dem inneren Organsystem wird vorausgesetzt. Im Laufe von Jahrhunderten entwickelte sich so, durch genaue Beobachtung ein System der Entsprechungen. Dies fließt in die Diagnose ein. So wird zum Beispiel der Zustand der Haut, der Geruch, die Vorlieben

und Abneigungen, der Körperbau, der Klang der Stimme oder die Körperhaltung dazu verwendet Rückschlüsse auf das innere Organsystem ziehen zu können.

- Eine ganzheitliche (holistische) Einschätzung besagt, dass ein Teil des Organismus das Ganze widerspiegelt. Dies bedeutet in unserer Arbeit, dass wir die Möglichkeit haben über einen kleinen Ausschnitt des Organismus Informationen auf den gesamten Organismus zu erhalten. Bekannte Beispiele hierfür sind die Pulsdiagnose oder die Zungen- oder Irisdiagnose. Hier wird aus dem Detail eine Abschätzung des Gesamtzustandes gemacht.

Natürlich wird kein professioneller Therapeut sich alleinig auf diese so gewonnene Information verlassen. Daher wird er seine Diagnose möglichst breit fächern um so viele, unterschiedliche Informationen zu sammeln wie möglich.

Für eine effektive Behandlung ist eine genaue Untersuchung und eine daraus resultierende korrekte Diagnose erforderlich. Hierbei werden 4 grundsätzlich Untersuchungsmethoden unterschieden. Diese Methoden wurden erstmals etwa 200 nach Christi im Nan Jing, dem "Klassiker der Schwierigkeiten" erwähnt. Im Folgenden werden wir uns diese 4 Methoden etwas genauer ansehen.

Bo Shin (Das Beobachten):

Hier werden alle Beobachtungen herangezogen, die uns zur Verfügung stehen. Hier ein Auszug zur besseren Vorstellung:

- Gesicht
- Zunge
- Körper (Statur)
- Körperhaltung
- Beweglichkeit
- Gang
- Gesamteindruck
- weitere optische Auffälligkeiten

Indem wir unseren Klienten betrachten, ihn beobachten und ihn wahrnehmen, bekommen wir schon beim Betreten unseres Raumes einiges an Information. Wir sehen wie seine Gesichtsfarbe, seine Hautfärbung, sein Muskeltonus, seine Körperhaltung, seine Beweglichkeit und sein Gesamteindruck auf uns ist. Durch diese Beobachtungen können sich uns Ungleichgewichte zeigen, wir erkennen gestaute und steife Regionen, ohne dass der Klient uns diese nennen muss. Es zeigt sich ob ein Selbstbewusster oder ob ein verunsicherter Mensch vor uns steht.

Diese Wahrnehmungen können wir dann gedanklich sammeln, um zu sehen ob sich das Gesehene durch andere Methoden der Diagnostik bestätigen lässt. Daraus entsteht ein Gesamtbild des Menschen, den wir vor uns haben. Wie bei einem Puzzle reißen wir

Wahrnehmung um Wahrnehmung an einander um von Behandlung zu Behandlung ein ganzheitlicheres Bild zu bekommen.

Bun Shin (Das Hören und Riechen):

Hier legen wir unser Augenmerk darauf, was wir am Klienten hören bzw. riechen. Hier nehmen wir wahr wie der Klang und die Lautstärke der Stimme ist, oder ob es Husten, Niesen, Schluckauf oder laute Verdauungsgeräusche gibt, oder ob die Atmung sehr laut, rasselnd und rau klingt.

Ebenso ist es mit dem Geruch, ist der Körpergeruch scharf, gibt es Mundgeruch, wie riecht der Stuhl, der Urin.

Auch dies nehmen wir wieder sehr bewusst wahr und sammeln es erneut.

Mon Shin (Die Befragung):

Im Mon Shin geht es darum mit gezielten Fragen eine gute Einschätzung des Klienten, seiner Lebensweise und seines Umfeldes zu bekommen.

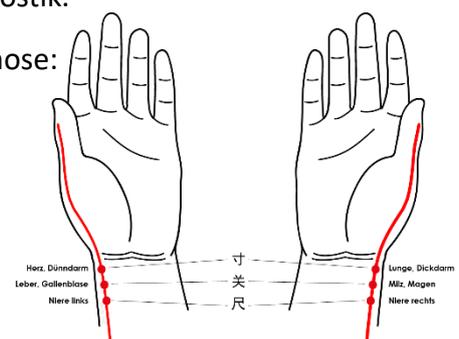
Hier ein paar Beispiel Fragen:

- Wie geht es dir mit windigem Wetter?
- Kannst du loslassen, oder musst du die Kontrolle unbedingt behalten?
- Macht dir etwas große Sorge oder kannst du für jemanden Sorge tragen?
- Begeistert dich etwas?
- Wie ist dein Schlaf?
- Wie ernährst du dich?
- Kannst du mit Veränderungen umgehen?

Setsu Shin (Das Tasten):

Im Shiatsu arbeiten wir mit Berührung. Wir üben mit unterschiedlichen Techniken Druck auf den Körper unserer Klienten aus. Dieser Druck ist für uns auch Werkzeug zur Diagnose. Wir können feststellen ob sich das unter unseren Händen befindliche Gewebe weich, elastisch, steif, angespannt, schwammig, feucht oder ähnlich anfühlt. Genauso können wir den energetischen Zustand ertasten, ist die Energie fließend, frei, stagniert, blockiert, zu viel oder zu wenig. Dies ist aber nur ein Teil der möglichen Tastdiagnostik.

Eine weitere Möglichkeit ist eine einfache Art der Pulsdiagnose:



Hierbei werden an den Punkten die jeweiligen Pulse hinsichtlich ihrer Qualität in schnell / langsam, oberflächlich / tief und in der Länge und Form der Pulswelle unterschieden. Diese unterschiedlichen Pulsqualitäten geben Aufschluss über den Zustand der zugeordneten Organe. Ich wende diese Art der Diagnose hauptsächlich dahingehend an, dass ich schaue, ob es einen Puls gibt, der sich wesentlich von den anderen unterscheidet. Dies wird dann ebenfalls von mir wahrgenommen und im Oberstübchen zu den anderen gesammelten Wahrnehmungen gelegt.

Ein weiterer Aspekt von Setsu Shin ist die Palpation. Wir können, unter anderem, folgende Körperteile palpieren:

- Haut
- Gelenke
- Bindegewebe
- Sehnen und Bänder
- Knochen
- Bauchraum
- Organe

Um hier nur ein paar Beispiele zu nennen. Wenn wir hier auf ein Gefühl der Fülle stoßen, dann spricht vieles für eine Jitsu Muster, wenn wir auf ein Gefühl der Leere / des Bedürfnisses stoßen, dann spricht vieles für ein Kyo Muster.

Und auch diese Wahrnehmung landet in unserem Oberstübchen, bei all den anderen Wahrnehmungen, welche wir bei unserem Klienten bereits gemacht haben.

Wie aber passt das Prinzip der Diagnose in unsere Absichtslosigkeit?

Diese Frage war für mich schon in meiner Ausbildung zum *zur Shiatsu Praktiker*in eine sehr wesentliche. Was ist denn mit absichtslosem Handeln gemeint? Wie kann ich denn dann Shiatsu ausüben?

Ich möchte an dieser Stelle meine derzeitige Sichtweise über diese Fragen erörtern.

Absichtsloses Handeln besagt nur, dass wir uns nicht von unserem Geist den Weg vorgeben lassen, sondern dass unsere Handlungen aus dem Nicht TUN entstehen. Dieses Nicht TUN entsteht daraus, dass wir innerlich still werden und „die Hand vom Ruder“ nehmen. Wir geben uns dem Fluss des Ki hin und lauschen. Aus diesem Nicht TUN heraus wird unsere Wahrnehmung weiter und stärker. Nun können wir lauschen was uns die Energie unseres Klienten zu erzählen hat. Ist sie frei und vergnügt fließend, oder gibt es Einschränkungen und Blockaden, ja vielleicht sogar Stagnation?

Es ist sogar hilfreich in diesem Nicht TUN alles erlernte zu vergessen. Wie es im hawaiianischen Huna heißt: Du musst deine Apu (Schale) ausleeren, wenn du frei sein und wachsen möchtest.

Und hier treffen unsere Methoden zur Diagnose auf Absichtslosigkeit.

Natürlich haben wir Wissen über Energie, Meridianverläufe, Akupressurpunkte, Ernährung, TCM, Wandlungsphasen, Oben-Unten Prinzip, die 3 Umläufe und noch vieles mehr. Dieses Wissen hilft uns dabei uns ein Bild des Klienten zu machen. Es hilft uns auch die Zusammenhänge besser zu verstehen zum Beispiel durch die Wandlungsphasen und die Zyklen.

Im Moment der Behandlung kann es jedoch hinderlich sein, da wir hier nicht aus dem Wissen agieren wollen, sondern wir wollen aus der Intuition heraus „be“handeln. Wir wollen das Wissen sozusagen „abschalten“ um unsere Wahrnehmung zu weiten. Dadurch entsteht zwischen Behandler*in und Klient ein Energiefeld, in dem es zu einem sehr direkten Austausch kommt. In diesem Energiefeld lauschen wir und erfahren, dadurch dass wir Nicht TUN, was das System des Klienten benötigt. Dies ist ein ganz natürlicher Vorgang, den jeder von uns vielleicht schon mal erlebt hat, wenn wir uns völlig dem Fluss des Lebens hingeben. Dann zum Beispiel fahren wir durch ein Waldstück mit dem Auto und haben vor einer unübersichtlichen Kurve plötzlich den inneren Drang vom Gas zugehen. Wenn wir dann in die Kurve einfahren sehen wir plötzlich am Ende der Kurve ein Reh auf der Straße stehen. Hier befinden wir uns in einem gemeinsamen Energiefeld, in dem genau diese Information von uns wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung hat aber keine rationale Grundlage, sie geschieht intuitiv. Wir können lernen diese Impulse, welche in dem gemeinsamen Energiefeld auftauchen, wahrzunehmen und für unsere Behandlung zu nutzen.

Im Anschluss an die Behandlung nutzen wir dann all unser Wissen und unsere Konzepte, um die Behandlung zu verifizieren. Was haben wir getan, was hat sich dadurch verändert und wie passt das in das Gesamtbild, das wir von unserem Klienten haben. Gab es etwas Außergewöhnliches, auf das wir bei der nächsten Behandlung eingehen wollen?

Das Behandlungsprotokoll dient uns hier als Gedächtnisstütze um uns beim erneuten Durchlesen wieder mit der Behandlung und den Wahrnehmungen, welche aufgetreten sind, zu verbinden. Ich habe meine Behandlungsprotokolle so aufgebaut, dass es einen allgemeinen Teil in Form eines Anamnesebogens gibt, dieser dient als Sammelmappe für alle weiteren Behandlungsprotokolle. Ich verwende Zeichnungen und Stichwörter, um meine Behandlungen zu protokollieren. Dies erfüllt für mich den oben erwähnten Zweck der Gedächtnisstütze, um meine Wahrnehmungen wieder klar vor Augen zu haben.

Wenn wir mit unseren Klienten in Behandlungsserien arbeiten kann diese Protokollroutine uns auch dabei helfen beim wiederholten Durchlesen Muster und Gewohnheiten besser erkennen zu können. Auch hilft es uns ein stetig wachsendes Gesamtbild unserer Empfänger zu bekommen.

Die Bedeutung des Hara:



Das Hara ist das Zentrum unserer Intuition. Dem Thema Intuition widme ich gegen Ende dieser Arbeit noch ein eigenes Kapitel. Das Hara wird auch als unser Bauchhirn bezeichnet. Hier geschehen die unbewussten Wahrnehmungen und Reaktionen. Wir handeln im Fluss des Lebens, wissend, dass unsere Handlungen passend sind.

In den alten östlichen Traditionen wurde ein großes, starkes Hara auch oft mit großer spiritueller Kraft in Verbindung gebracht. In der hawaiianischen Kultur gilt zum Beispiel der Nabel als Verbindungsstelle zu unseren Ahnen, in Form von Schnüren die aus dem Nabel in unsere Ahnenlinien reichen. Daraus erwächst die Kraft der Ahnen, die wir im aktuellen Leben nutzen können. Auch diese Kraft wird mit Spiritualität in Verbindung gebracht.

Im Shiatsu nutzen wir das Hara, um daraus unsere Bewegungen entstehen zu lassen und um in das gemeinsame Feld zwischen Behandler und Klient einzutauchen.

Die eigene Mitte:

Das Hara wird häufig als unsere Mitte bezeichnet. Daher ist es sinnvoll diese Mitte zu pflegen. Dies können wir zum Einen durch gute Bauchatmung, vernünftige Ernährung und eine gute Erdung erreichen. Eine weitere Möglichkeit ist es das Hara bewusst zu stimulieren, indem wir es der Reihe nach mit unseren Fingerspitzen berühren und uns dann auf die Fingerspitzen sinken lassen. Wir können hier im oder gegen den Uhrzeigersinn arbeiten, je nachdem was gerade gebraucht wird. Im Uhrzeigersinn wirkt nährend, gegen den Uhrzeigersinn wirkt ausleitend. Wir gehen wie folgt vor:

Wir sitzen mit aufgerichtetem Oberkörper, legen beide Handflächen ineinander, die Fingerspitzen berühren das Hara knapp unterhalb des Sternums. Nun lassen wir unseren Oberkörper nach vorne auf die Fingerspitzen und die ausgestreckten Finger sinken. Dadurch üben unsere Finger Druck auf die Stelle in unserem Hara aus. Wir atmen lang und tief in diesen Bereich und halten den Druck für zirka 30 Sekunden. Danach richten wir den Oberkörper wieder langsam auf, nehmen einen tiefen Atemzug und positionieren unsere Finger an der nächsten Position. So gehen wir wie bereits oben beschrieben vor, bis wir jeden Bereich unseres Haras auf diese Weise selbstbehandelt haben. Als Abschluss richten wir den Oberkörper wieder auf, reiben unsere beiden Hände kräftig aneinander und legen diese danach sanft auf unser Hara. So verweilen wir noch für 30 – 60 Sekunden, ehe wir die Selbstbehandlung abschließen.

Diese Art der Hara Selbstbehandlung ist sehr wertschätzend uns selbst gegenüber, denn wir nehmen uns die Zeit für die Pflege unserer eigenen Mitte.

Raum der Resonanz:

Das Hara ist auch Raum um in Resonanz mit unserem Klienten, genauer gesagt, um mit dem Hara unseres Klienten in Resonanz zu gehen. Hier geschieht ein direkter, wortloser Austausch. Hier können wir wahrnehmen, wie unsere Berührungen in der Behandlung aufgenommen werden. Es kommuniziert unser gesamtes Wesen mit dem Wesen unseres Klienten. Es gibt kein Wahr oder Falsch, kein Gut oder Schlecht, kein Müssen oder Sollen. Hier gibt es keinerlei Bewertung, es gibt nur das was Ist im Hier und Jetzt. Diese Art der Kommunikation ist für uns als Shiatsu Praktiker*innen sehr hilfreich, da aus ihr erst eine effektive, intuitive Behandlung entspringen kann.

Von Kopf nach Herz:

Wenn wir im Shiatsu von Absichtslosigkeit sprechen, dann reden wir davon unser TUN nicht vom Kopf, sondern vom Herzen lenken zu lassen. Indem wir den Kopf in den Hintergrund rücken und ihn sozusagen zum Sammler von Information degradieren bekommt unser Herz mehr Relevanz in der Behandlung. Durch diese Änderung des Fokus ist es uns möglich die Dinge wahrzunehmen, welche im Moment relevant sind. Gemeinsam mit unserem Hara entsteht ein Feld zwischen Behandler und Behandeltem. In diesem Feld findet nun auch der

Austausch statt, hier nehmen wir wahr was wirklich gebraucht wird, wo wir tatsächlich unterstützen können und wo der Bedarf danach ist.

Die Sprache der Meridiane:

Im Shiatsu arbeiten wir unter anderem mit Meridianen, den Energiebahnen, in denen im Körper das Ki (Ki = Lebensenergie) kreist. Diese Meridiane haben Verbindung zu unseren Organen und daher ein ihnen innewohnende Qualität, welche ich hier als die Sprache der Meridiane bezeichne.

Im Folgenden möchte ich ein paar grundlegende Qualitäten der einzelnen Meridiane erläutern. In unserem Tun suchen wir diese Qualitäten allerdings nicht, aber es kann hilfreich sein diese in unseren Gedanken zu haben.



Lunge:

Qualität des Meridians:

Der Lungenmeridian hat eine verteilende Wirkung. Die Energie ist ruhig, in alle Richtungen verlaufend und sehr harmonisch. Dabei wirkt er auch zusammenziehen. Lungen Ki verbindet und schützt. Er neigt etwas dazu zu verschleimen. Er arbeitet eng mit dem Nierenmeridian zusammen, um den Transport von Wärme und Flüssigkeit zu gewährleisten. Der Lungenmeridian kühlt, gemeinsam mit dem Dickdarmmeridian, die Haut und dadurch auch die Meridiane.

Wie er sich für mich anfühlt:

Er wirkt wie ein kühler Windhauch, wahrt bei der Berührung aber eine gewisse Distanz. Er steht auch in Verbindung mit unserer Fähigkeit uns Zeit für uns zu nehmen.

Dickdarm:

Qualität des Meridians:

Der Dickdarmmeridian gehört zu einem der Ausscheidungsorgane. Er geht nach unten und scheidet aus. Der Dickdarm bringt die Dinge zu Ende und hat damit etwas Endgültiges und Befreiendes. Ein Aspekt des Meridians ist allerdings auch die Aufnahme im aufsteigenden Ast des Dickdarms. Des Weiteren ist er für das Öffnen und Schließen unserer Poren in der Haut zuständig.

Wie er sich für mich anfühlt:

Der Dickdarm hat eine deutlich gerichtete Energie, die stark abführt. Er fühlt sich deutlich dicker und fordernder an als der Lungenmeridian, hat dabei aber auch etwas Erleichterndes. Wir können Raum für uns einfordern.

Magen:

Qualität des Meridians:

Der Magenmeridian ist einer der Meridiane, die stark nach unten leitet. Dadurch fördert er auch das Nieren-Yin. Magen steht für den Appetit auf: Wissen, Neues, das Leben, Materielles, ... Er ist auch für die Verdauung dessen verantwortlich.

Wie er sich für mich anfühlt:

Ein starker energetischer Zug nach unten ist spürbar. Die Magenenergie ist sehr lustvoll und so greift sie sich auch an. Sie hilft uns auch unseren Oberkörper aufzurichten und dadurch ein gewisses Selbstvertrauen auszustrahlen.

Milz:

Qualität des Meridians:

Der Milzmeridian hat alles in sich, was man schlechthin als Mutterenergie bezeichnet. Er ist warm, weich, lässt sich gerne berühren und ist fürsorglich. Ihn zu berühren oder zu behandeln verbreitet häufig ein sehr angenehmes Gefühl.

Wie er sich für mich anfühlt:

Es entsteht sehr rasch das Gefühl willkommen zu sein. Man fühlt sich wohl. Er ist angenehm und leicht klebrig bzw. saugend. Wir können sorgen, für uns selbst und auch für andere in unserem Umfeld.

Herz:

Qualität des Meridians:

Der Herzmeridian hat eine nach oben gehende, heiße Energie, die viel mit Geist und Klarheit zu tun hat. Natürlich ist bei einem Feuermeridian der Name auch Programm. Der Herzmeridian ist auch sehr offen, freundlich und möchte alle ins Herz schließen. Herz Ki hat viel mit Mitteilungsfähigkeit zu tun. Wenn wir unserer Gefühle nicht ausreichend zum Ausdruck bringen, lässt das auf eine Störung im Herz Ki schließen. Diese gestaute Emotion lastet dann wie ein Stein auf der Brust.

Wie er sich für mich anfühlt:

Das Herz Ki ist im Feuer zu Hause und dadurch etwas hitzig. Trotzdem fühlt man sich herzlich willkommen. Hat man Vertrauen aufgebaut lässt sich der Meridian gerne berühren.

Dünndarm:

Qualität des Meridians:

Der Dünndarmmeridian steht für Klarheit. Ungehindert können wir bis zum Grund sehen. Wie bei seiner körperlichen Funktion trennt er auch im Geistigen Reines vom Unreinen und weiß damit genau, was einem gut tut und was nicht. Häufig vertritt er einen festen Standpunkt. Ständiges Insistieren kann er daher gar nicht leiden. Der Dünndarm agiert ständig zwischen den Gegensätzen von Ja und Nein.

Wie er sich für mich anfühlt:

Er fühlt sich ein bisschen wie eine Perlenkette an, ist manchmal deutlich zu spüren, dann wieder überhaupt nicht. Durch seine Aufgabe das Herz zu schützen wirkt er manchmal etwas abweisend. Er mag langsame und ruhige Berührung.

Blase:

Qualität des Meridians:

Die Qualität des Blasenmeridians ist ebenfalls stark nach innen, unten gerichtet. Sie hat ebenfalls eine ausscheidende Wirkung. Hier werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeleitet. Sie stützt aber auch unsere Wirbelsäule und hält die Wirbelsäule aufrecht. Auch die Verbindung von Innen nach Außen gehört zu ihrer Qualität. Der Blasenmeridian liefert den Antrieb uns den Problemen des Lebens zu stellen und neue Projekte anzugehen.

Wie er sich für mich anfühlt:

Das Ki rauscht hier wie in einem Abflussrohr nach unten und innen. Es ist eine starke, gerichtete Energie. Sie bringt uns im Leben den nötigen Tiefgang.

Niere:

Qualität des Meridians:

Die Nierenenergie ist der ursprüngliche Anteil unseres Ki. Es wird klar das nicht im Tun sondern in der Ruhe die Kraft liegt. Wenn man die Niere begreift so hat man es direkt mit dem Selbst der Person zu tun. In ihr begreifen wir die Quelle unserer Energie.

Wie er sich für mich anfühlt:

Sie fühlt sich ruhig und tief an, so als ob man das Wesentliche berührt. Das Nieren Ki ist meist kräftig. Man kommt mit dem Innersten in Kontakt. Sie fühlt sich wie ein ruhiger, stetig fließender Strom an. Durch die Kraft der Nierenenergie bekommen wir auch das nötige Urvertrauen um die Herausforderungen des Lebens gelassen zu meistern.

HerzKreislauf:

Qualität des Meridians:

Der Herzmeridian ist der Funktion nach dem Herz sehr ähnlich. Er vertritt mehr die somatischen (körperlichen) Aufgaben, während das Herz mehr die psychischen (geistigen) Aufgaben vertritt. Auch er hat die Funktion des Beschützens. Dadurch ist er sehr vorsichtig, wenn er allerdings in Aktion tritt, dann kann diese sehr heftig ausfallen.

Wie er sich für mich anfühlt:

Der HerzKreislauf hat eine fürsorgliche Qualität in der Berührung. Er ist Aufgrund seiner Schutzfunktion anfangs etwas abweisend, dabei aber nicht so streng wie der Dünndarm. Es braucht Geduld, damit er Vertrauen fassen kann und sich öffnet. Wenn er das dann tut, dann aber voll und ganz. Somit kann viel in Bewegung kommen durch seine Behandlung.

3-fach Erwärmer:

Qualität des Meridians:

Der 3E ist bemüht alles mit allem zu verbinden und auf diplomatischen Weg die Organe zur Zusammenarbeit zu bewegen. Er verbindet oben mit unten, rechts mit links, innen mit außen. Er hat natürlich auch mit der Temperaturregulation der 3 Brennkammern zu tun.

Wie er sich für mich anfühlt:

Sein Ki ist sehr verbindlich und lässt sich meist problemlos berühren, wirkt aber dabei etwas schlüpfriig, da er sich nicht festnageln lassen möchte.

Gallenblase:

Qualität des Meridians:

Die Energie der Galle ist dazu da, umzusetzen. Sie ist immer etwas angespannt und bereit zu agieren. So ist die Gallenmeridian Energie etwas unruhig und leicht erregbar. Sie kann in alle Richtungen verlaufen, hat aber eine ansteigende Tendenz, die zur Stagnation neigt bei Überforderung. Sie ist sehr aktiv und kommt schwer zur Ruhe. Durch die Aktivität ist sie leicht erschöpft. Ein bisschen steht hinter dem Meridian immer die Gefahr, dass alle Dämme brechen. Man kann dann nicht sicher sein was passiert, wenn die Galle mal tut was sie will. Ihr Temperament ist cholерisch, sie handelt erst und denkt danach. Sie führt die Befehle der Leber aus.

Wie er sich für mich anfühlt:

Die Galle folgt dem Leitspruch „Es gibt immer etwas zu tun“. So als würde unter meinen Fingern eine Ameisenstraße verlaufen. Man kann sie auch mit einer sehr gut gespannten Gitarrensaite oder einem Drahtseil vergleichen.

Leber:

Qualität des Meridians:

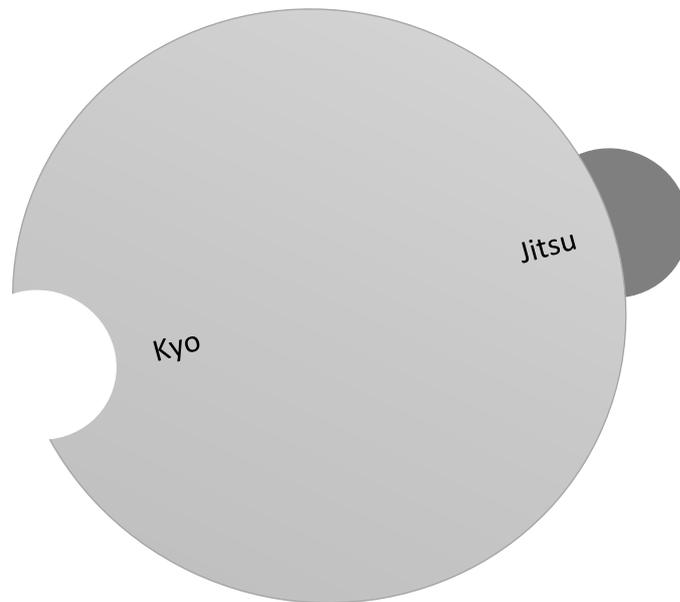
Die Leber ist der ruhige Partner der Galle. Leber Ki geht in alle Richtungen. Der Leber Funktionskreis verteilt das Ki im ganzen Körper. Die Leber ist für gleichmäßigen harmonischen Ki-Fluss verantwortlich. Indem die Leber Muskel und Gelenke beherrscht, ist sie auch für unser materielles Vorankommen verantwortlich. Sie bewegt sich gerne, treibt also auch Sport. Oft kompensiert die Leber emotionale Probleme mit Bewegung (Abreagieren). Der gleichmäßige Fluss von Ki im Lebermeridian macht uns geschmeidig und flexibel. So können wir uns den Gegebenheiten des Lebens anpassen und schnell auf Veränderungen reagieren. Die Leber fasst Pläne und kann damit gut mit Veränderungen umgehen und führt sie zum Teil auch herbei. Die Leber verteilt nicht nur feinstoffliches Ki sondern auch Blut (Xue). Bei Problemen (z.B.: Narben) weicht der Meridian leicht und geschmeidig aus, ohne dass der Fluss des Ki beeinträchtigt wird.

Wie er sich für mich anfühlt:

Der Meridian ist kraftvoll und etwas angespannt, so als wäre er immer auf dem Sprung (in Bereitschaft). Bereit für neue Taten und begierig Neuerungen aufzunehmen. Das Leber Ki geht in alle Richtungen und steht in einem Spannungsfeld zwischen Anspannung und Entspannung. Wie die Saite einer Gitarre, im Ton ruhig und doch gespannt.



Kyo und Jitsu:



Diese sinnbildliche Darstellung von Kyo und Jitsu, also den unterschiedlichen Ausdrucksformen von Ki, lässt sich auch mit der naturwissenschaftlichen Erklärung des Energiehaltungssatzes in Wort fassen:

Der Energieerhaltungssatz drückt die Erfahrungstatsache aus, dass die Energie eine Erhaltungsgröße ist, dass also die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems sich nicht mit der Zeit ändert. Energie kann zwischen verschiedenen Energieformen umgewandelt werden, beispielsweise von Bewegungsenergie in Wärmeenergie. Außerdem kann sie aus einem System heraus oder in ein System hinein transportiert werden, es ist jedoch nicht möglich, Energie zu erzeugen oder zu vernichten. Die Energieerhaltung gilt als wichtiges Prinzip aller Naturwissenschaften.

Dieses Prinzip gilt auch in uns Menschen, auch hier wird Energie nur umgewandelt. Ein wie ich finde sehr anschauliches Beispiel für diese Umwandlung ist das tägliche Essen. Hier wird die Energie, welche das Essen beinhaltet, für den Körper aufgespalten, damit dieser daraus seine benötigte Energie erzeugen kann (Blut, Ki, Flüssigkeiten, kinetische Energie, ...). Wenn wir durch übermäßige körperliche Anstrengung mehr Energie verbrauchen als wir zuführen geraten wir in ein Energiedefizit. Dieses Defizit wird ausgeglichen indem sie an anderer Stelle entzogen wird. Wenn wir das verstehen, dann haben wir bereits einen wichtigen Zusammenhang von Kyo und Jitsu verstanden.

Kyo und Jitsu sind Begriffe, welche in der traditionell japanischen Medizin beheimatet sind. Sie beschreiben energetische Zustände der Leere und Fülle, Unteraktivität und Überaktivität bzw. Schwäche und Stärke. Wir verwenden diese Begriffe um auf energetische Weise zu beschreiben, welche physischen Strukturen, den Stärken und Schwächen, den Schwierigkeiten und Erkrankungen, oder den Blockaden und Mustern des Klienten auf körperlicher, geistiger und seelische Ebene, zugrunde liegen.

Natürlich gibt es unendlich viele unterschiedliche Arten dieser Schwäche und Stärke Zustände. Zum Einen innerhalb des Klienten selbst, zum Anderen im Vergleich mit anderen Menschen. Wir werden auf dieser Erde keine sich gleichenden Zustände von Kyo und Jitsu finden. Sie werden immer individuell sein und somit die Individualität jedes einzelnen Menschen widerspiegeln.

Im Shiatsu ermöglichen uns die Begriffe Kyo und Jitsu die energetischen Zustände, welche uns in der Behandlung begegnen, in Vergleich zu setzen. Wir können uns so grundsätzliche Gedanken über den natürlichen Zustand von Schwäche und Stärke, Lebendigkeit und Stagnation machen. Und es ermöglicht uns die Erfahrungen darüber auszutauschen, aber auch diese Erfahrung in der Behandlung für uns zu sammeln und dann z.B. im Unterricht an unsere Schüler weiterzugeben.

Es ist für mich auch wichtig zu verstehen, dass Kyo und Jitsu nicht losgelöst in einem Klienten existieren und daher als abstrakt zu verstehen sind, sondern, dass sie immer Ausdruck seiner Lebensweise sind, wie er denkt, fühlt, handelt und sich selbst versteht. Diese Leere oder Fülle Zustände geben unserem Klienten die Möglichkeit den Anforderungen des Lebens standzuhalten und mit ihnen umzugehen. Zum anderen bieten sie ihm auch die Möglichkeit seiner verstandenen Wirklichkeit auszuweichen, seinem Schmerz auszuweichen, seinen Zweifeln auszuweichen und in Richtung positivem Zustand zu gehen. Was immer das auch für ihn heißen mag. Dies zeigt uns, dass Kyo und Jitsu an sich nichts Falsches sind, sondern für sich betrachtet ihre Richtigkeit haben.

Kyo, das Bedürfnis:

Erzählungen zufolge war eine der letzten Aussagen Shizuto Masunagas über Kyo folgende:

Das Kyo in einem Menschen zu suchen ist wie das Betrachten des Mondes durch sein Spiegelbild in einem See.

Ich habe lange Zeit über diesen Satz nachgedacht und er war mit ein Grund warum ich diese Arbeit geschrieben habe. Was kann Shizuto Masunaga damit gemeint haben?

Mein Verständnis dazu ist, dass er damit zum Ausdruck bringen wollte, dass sich das Kyo nicht direkt zeigt (betrachten lässt). Es ist der subtile Ausdruck von Ki Leere, den wir nur über Umwege sehen und verstehen können.

Kyo wird auch häufig als Ursache bezeichnet. Kyo hat eine Tendenz hin zu Yin. Kyo ist leise und in der Tiefe. Kyo ist scheu und zeigt sich nicht gerne. Wie also soll man nach dem Kyo auf die Suche gehen? Hier ist erneut unsere Achtsamkeit und eine weite Wahrnehmung gefragt. Wir sind gefordert zwischen den Zeilen zu lesen, das „unsichtbare“ zu erkennen und darauf zu achten was uns nicht erzählt wird. Denn darin verbirgt sich meist das Kyo. Es braucht einiges an Übung, um diese Dinge wahrzunehmen, aber vor allem braucht es das TUN im Nicht TUN.

Vielleicht war es das, was Shizuto Masunaga mit seinem Satz gemeint hat, nicht den Mond direkt zu betrachten, sondern mit geweiteter Wahrnehmung die Wasseroberfläche zu betrachten, um darin den Mond zu erkennen.

Jitsu, das Symptom:

Jitsu ist der laute Partner des Kyo. Jitsu zeigt sich häufig sehr deutlich. Es sticht hervor, macht auf sich aufmerksam. Jitsu ist das was uns gleich ins Auge fällt, oder wir im Gespräch sofort hören. Jitsu zeigt sich in Hitze auf der Haut und im Gewebe, in Rötungen, in Verhärtungen, Schmerzen und dergleichen. Im Jitsu zeigt sich der Füllzustand der Energie. Auch wenn wir es nicht wollen wird uns das Jitsu sofort auffallen. Wir können uns ihm kaum entziehen, es fordert regelrecht unsere Aufmerksamkeit.

In unseren Behandlungen sind wir gefordert nicht im Jitsu hängen zu bleiben, sondern weiterhin zu schauen ob wir das zugehörige Kyo finden, denn das wollen wir wieder ins Gleichgewicht führen.

Arbeiten mit Kyo und Jitsu:

Haben wir erst einmal Kyo und Jitsu Stellen beim Klienten ausfindig gemacht geht es darum wie diese zu behandeln sind. Und ich meine hier nicht die klassischen Techniken wie tonisieren oder sedieren. Natürlich kommen diese zur Anwendung. Ich meine hier eher unsere eigene Einstellung dazu. Können wir uns dem Kyo oder dem Jitsu „zumuten“, sind wir „stark genug“ um damit zu arbeiten, können wir es „tragen“ oder „aushalten“ mit allen Konsequenzen, die das für uns und unseren Klienten bedeutet?

Es geht um unser Vertrauen, um unser Selbstvertrauen, um das Vertrauen in unser Können und unsere Fähigkeiten und letztlich auch um das Vertrauen in eine übergeordnete Macht, ja in das Leben selbst. Es geschieht was geschehen soll, weil es in genau in diesem Moment und in genau dieser Konstellation zwischen mir als Praktiker*innen und meinem Klienten so geschehen kann und darf.

Ich berühre das Kyo meines Klienten absichtslos und weite dann meine Wahrnehmung, um zu empfangen was das System meines Klienten mir mitteilen möchte. In dieser Präsenz entfernt sich die Behandlung von Konzepten, Techniken und Regeln und geht hin in eine auf Wahrnehmung basierende, durch intuitive Impulse gesteuerte Behandlung.

Ich versuche mit meinem Fokus, ich werde weiter unten noch näher darauf eingehen, ins Zentrum des Kyo zu gehen, um es von seinem Zentrum aus in seiner Gesamtheit wahrzunehmen. Was ist sein Bedürfnis, was fehlt, wodurch wird diese Leere verursacht. Hier können einem physische Schmerzen, psychische Belastungen oder emotionale Herausforderungen begegnen. Wenn ich das Kyo in seiner Gesamtheit mit all seinen Facetten erfasst habe, dann mach ich mich auf das zugehörige Jitsu zu finden. Häufig ist im Umfeld des Kyo ein Jitsu zu finden, dass mit der Qualität des Kyo in Resonanz steht. Wenn ich auch hier in das Zentrum des Jitsu gehe, dann finde ich häufig ähnliche Merkmale wie beim Kyo. Ein Teil meiner Aufmerksamkeit bleibt beim Kyo, ein anderer Teil ist im Zentrum des Jitsu. Meine Wahrnehmung bleibt weit und weich, ich möchte nichts. Ich bin nur da. Ich treffe eine klare Entscheidung das dies mein Behandlungszugang ist. Auch das Thema Entscheidung, und was ich damit meine, werde ich weiter unten noch genauer erläutern. Durch das Verweilen meiner Wahrnehmung im Zentrum des Kyo und gleichzeitig im Zentrum

des Jitsu ist es so, als würde ich einen energetischen Raum an seinen beiden Enden halten. Dies ist schon Behandlung und auch gleichzeitig noch Diagnose.

In ähnlicher Art und Weise können wir auch sehr effizient mit zwei Kyo Stellen arbeiten. Manchmal ist es sogar wirksamer zwei Kyo Stellen miteinander zu verbinden, denn wenn Kyo in Bewegung geht erfolgt auch immer ein Ausgleich des Jitsu. Hierzu suchen wir eine zweite Kyo Stelle die annähernd dieselbe Entsprechung hat, wie die Kyo Stelle, welche wir als Erstes berührt haben. Ich möchte hier nochmal das Konzept erwähnen, dass Jitsu eine Entsprechung des Symptoms ist und Kyo eine Entsprechung der Ursache. Wenn wir nun Kyo Stellen verbinden, arbeiten wir dann an zwei Ursachen? Nein, denn häufig zeigt sich die Ursache nicht bloß in einem Ausdruck, sprich an einer Stelle, als Kyo. Sie zeigt sich häufig an unterschiedlichen Stellen in unterschiedlicher Intensität. Daher kann man nicht per se sagen, dass wir an zwei Ursachen arbeiten. Aber auch hier geht es darum den energetischen Raum zwischen den beiden Kyo zu halten und Präsenz zu zeigen.

Intuitive Behandlung:

Bevor ich hier auf die intuitive Behandlung näher eingehe möchte ich erklären, was der Begriff Intuition für mich bedeutet.

Was ist Intuition:

Der Begriff Intuition stammt vom mittellateinischen *intuitio* = unmittelbare Anschauung, bzw. lateinischen *intueri* = genau hinsehen ab. Er beschreibt die Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen, ohne diskursiven Gebrauch des Verstandes, also ohne bewusste Schlussfolgerung, zu erlangen. Intuition ist ein Teil unseres täglichen Lebens. Wie ich es im Kapitel über das Hara anhand der Geschichte mit dem Reh schon dargestellt habe. Der die Entwicklung begleitende Intellekt führt nur noch aus oder prüft bewusst die Ergebnisse, die aus dem Unbewussten kommen. Kritisch ist hierbei zu sehen, dass bei positiver Wirkung einer – zunächst nicht begründbaren – Entscheidung gerne von Intuition gesprochen wird, während man im Falle des Scheiterns schlicht „einen Fehler gemacht“ hat.

Von manchen Wissenschaftlern wird vermutet, dass der Informationsaustausch zwischen enterischen Nervensystem und Gehirn eine Rolle bei den intuitiven Entscheidungen spielt (das Bauchgefühl).

Intuition funktioniert aus meiner Erfahrung nur dann, wenn wir unsere Wahrnehmung geweitet haben. Und zwar so geweitet, dass unser Bauchhirn mit dem Bauchhirn des Klienten in Resonanz tritt und daraus die Behandlung entsteht.

Im Shiatsu ist Intuition für mich der Kern einer guten Behandlung, da die Behandlung aus meiner Sicht tiefer gehen kann. Trotzdem dürfen wir nicht dem Trugschluss erliegen, dass wir „uns intuitiv leiten lassen“, nur weil wir die Meridianverläufe nicht kennen. Wie weiter oben im Text schon beschrieben ist es sehr wohl dienlich das Ergebnis der Intuition von Intellekt überprüfen zu lassen. Im Shiatsu geht es primär um Wahrnehmungen, welche wir sammeln und daraus unsere Behandlung entstehen lassen. Die Intuition ist ebenfalls eine solche Wahrnehmung und somit nur ein weiteres Werkzeug in unserem Werkzeugkasten. Es

zahlt sich allerdings aus den Umgang mit diesem Werkzeug zu trainieren und für unsere Behandlung zu kultivieren.

Wie können wir nun unsere Intuition trainieren? Am besten gelingt uns dies, wenn wir uns in einer Übungssituation befinden und in einem direkten Austausch mit einem Empfänger üben und uns direktes Feedback holen. Hier ein paar unterschiedliche Methoden, die es uns ermöglichen mit dem Thema Intuition zu arbeiten und diese zu trainieren:

1. Empfänger berühren wo man denkt, dass das größte Bedürfnis besteht → Feedback
2. Meridianarbeit wobei man nur dort hinget und bleibt wo es einen hinzieht → Feedback
3. Faszienarbeit wobei man sich durch den Körper leiten lässt → Feedback
4. Rocking wobei man auf den Rhythmus des Empfängers eingeht → Feedback

Die intuitive Behandlung:

Nun möchte ich erläutern, was ich unter einer intuitiven Behandlung verstehe.

Wie schon gesagt geht es bei der intuitiven Behandlung nicht darum einfach irgendwo in irgendeiner Qualität zu berühren, das hat meiner Meinung nach nichts mit Intuition zu tun. Vielmehr geht es darum die Impulse, welches das System unseres Klienten aussendet, bewusst wahr zu nehmen. Aus diesen Wahrnehmungen darf dann eine Reaktion entstehen, bei der der Verstand nachrangig ist. Auch das möchte ich anhand eines Beispiels unserer Hühner versuche verständlich zu erklären:

Unsere Hühner haben einen Stall mit einem elektrisch gesteuerten Hühnertürchen, es öffnet bzw. schließt entweder nach Helligkeitsgrad oder eingestellter Uhrzeit. Das funktioniert im Normalfall sehr gut. Manchmal kommt es jedoch vor, dass ich abends auf der Couch vor dem Fernseher liege und plötzlich das Gefühl bekomme: Es sitzt ein Huhn vor dem Stall. Dies ist der Impuls, welcher mich erreicht. Ohne das Ganze nun rationell zu zerplücken (es kann ja gar nicht sein, sie gehen ja seit jeher von selbst rechtzeitig in den Stall, oder kann es sein das die Batterie des Türchens leer ist, ist vielleicht der Zugfaden des Türchens gerissen und das Türchen ist zugefallen, ...) stehe ich auf und gehe in den Garten, um nachzusehen. Und siehe da: Es sitzt ein Huhn vor verschlossener Stalltür, obwohl die Tür ordnungsgemäß funktioniert.

Das ist für mich dieser intuitive Impuls, dem ich auch in meinen Behandlungen folge. Natürlich kommt es vor, dass mich dieser Impuls manchmal im Stich lässt. Dann habe ich immer noch die vielen wirksamen Konzepte, die wir aus unserer Shiatsu Ausbildung kennen. Aber wie bereits gesagt, ist es mir aufgefallen, dass eine durch Intuition geleitete Behandlung häufig tiefer geht und eher das Kyo berührt und Bewegung ins System bringt.

Mut zur Pause:

Manchmal ist es wichtig in der Behandlung nur präsent zu sein. Das heißt nur die Hand und die Aufmerksamkeit am Klienten ruhen zu lassen.

Es gibt Momente in der Behandlung, wo sich das System des Klienten neu ausrichtet. Diesen „Stillpoint“ sollten wir nicht ignorieren. Hier gilt es sich Zeit zu nehmen und einfach mal „Pause“ einzulegen.

Wir unterbrechen die Behandlung hier allerdings nicht, sondern bleiben mit unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung beim Klienten. Wir setzen lediglich keinen neuen Behandlungsimpuls, sondern lauschen einfach.

In dieser Zeit, die wir dem System unseres Klienten geben geschieht die Veränderung, die benötigt wird, um einen Schritt in Richtung Selbstheilung zu kommen.

Mir ist bewusst, dass wir sehr häufig denken immer etwas tun zu müssen, aber dies entspricht nicht der Natur von Ki. Denken wir nur mal an ein herannahendes Unwetter, auch hier gibt es vorher einen Moment der Stille in der Natur, man spürt aber, dass da etwas auf einen zukommt. Es ist als würde die Natur noch einmal ganz langsam und tief einzusatmen, um danach in voller Wucht und Kraft auszuatmen.

In unserer Behandlung ist das ähnlich. Auch hier kommt es zu dem Moment der Stille, bevor die Energie beginnt sich zu verändern und neu zu sortieren.

Fokus in der Behandlung:

Wir sprechen bei unseren Behandlungen immer davon einen Fokus zu haben mit oder in dem wir arbeiten wollen. Aber was ist denn mit dem Fokus gemeint?

Was ist Fokus eigentlich?

Focus kommt aus dem lateinischen und bedeutet Feuerstätte. Ganz wissenschaftlich erklärt ist Fokus folgendes:

Der Fokus oder Brennpunkt ist jener besondere Punkt einer abbildenden optischen Baugruppe, in dem sich Strahlen schneiden, die parallel zur optischen Achse einfallen. Er befindet sich auf der optischen Achse und in der dazu senkrechten Brennebene.

Synonyme für Fokus sind: Mittelpunkt, Zentrum aber auch Aufmerksamkeit oder Herzstück.

Im Shiatsu meint der Fokus in der Behandlung sich durch nichts ablenken zu lassen. Wir sind ganz in der Behandlungssituation. Wir versuchen den Alltag auszublenden, Gedanken die nichts mit der Behandlung zu tun haben wird kein Raum gegeben. Daher sprechen wir auch nicht während der Behandlung, wie es in manchen anderen Formen der Körperarbeit der Fall sein kann. Wir versuchen uns durch nichts ablenken zu lassen, eben den Fokus zu halten.

Was für mich im Shiatsu nicht mit Fokus gemeint ist, ist es den Blick fokussiert auf einen Punkt zu richten oder auf eine bestimmte Stelle zu starren. Hier ist es aus meiner Erfahrung hilfreich auch den Blick weit zu machen, um mehr zu erkennen. Wenn wir zu fokussiert schauen, dann sehen wir viele Reaktionen, die an anderen Körperstellen des Empfängers auftreten nicht. Wir übersehen diese Reaktionen im wahrsten Sinne des Wortes.

Ein sinnbildliches Beispiel kann hier das Betrachten eines Textes auf einem Blatt Papier mit der Lupe sein. Wir sehen zwar den Text unter der Lupe klar und scharf, allerdings können wir nicht gleichzeitig den restlichen Text auf dem Blatt erkennen.



Fokus ist im Shiatsu also die volle Aufmerksamkeit bei der Behandlung und beim Empfänger zu haben. Diese Art der Fokussierung unterstützt uns dabei unsere Wahrnehmung zu weiten.

Eine gute Übung, um den Fokus zu halten und gleichzeitig die Wahrnehmung weit werden zu lassen, ist das oben erwähnte ZaZen Sitzen. Daher ist es für mich eine gute Praxis das ZaZen regelmäßig für sich selbst zu nutzen.

Die Wichtigkeit der Entscheidung:

Nun gibt es aus meiner Sicht nur noch eins zu tun um als Shiatsu Praktiker*innen eine erfolgreiche Behandlung zu geben.

Man muss sich entscheiden!!!

Ich meine damit, dass es in der Arbeit mit Energie, mit Ki, wichtig ist auch dazu zu stehen, was man kann und was man tut. Es ist wichtig dem Ki zu zeigen, dass man stark genug ist, um das zu tragen, was sich in der Behandlung zeigen oder verändern möchte. Man muss für sich selbst die klare Entscheidung treffen: **Ich mache das jetzt genau so, und es ist gut so.**

In dem Moment wo wir uns selbst dem Ki so zeigen wie wir sind, in unserer ganzen Größe und Stärke, bekommt das Ki eine Art von Vertrauen in uns. Es gibt sich uns hin und verlässt seine gewohnten Muster. Durch diese Entscheidung muten wir uns dem Ki zu und das Ki

kann sich uns zu muten. Hier ist dann schon ein großer Schritt getan, denn die erste Bewegung hat begonnen. Nämlich jene, dass das Ki das Vertrauen hat sich uns zu muten zu können. Aus dieser Bewegung heraus kann das Ki neue Wege beschreiten und beginnen sich wieder in Richtung Fluss, Leichtigkeit und Gleichgewicht zu verändern. Sofern es für den Empfänger der richtige Zeitpunkt für diese Veränderung ist. In der Behandlung kommt es häufig zu einem unbewussten, kleinen Lernschritt des Empfängers, wodurch die Veränderung ermöglicht wird.

Mein Shiatsu als Fallbeispiel:

Als Fallbeispiel habe ich mich entschlossen im Selbstversuch gemeinsam mit meiner Frau zwei unterschiedliche Behandlungen, je Behandlung, zu starten. Die Serie umfasst 5 Behandlungen. Im ersten Teil der Behandlung liegt mein Fokus auf TUN mit einem klaren Plan, also eine Absicht dahinter. Im zweiten Teil der Behandlung lege ich den Fokus auf das TUN im Nicht TUN, also auf die Absichtslosigkeit. Je Behandlungsart habe ich etwa 30 Minuten eingeplant.

Ich werde jeweils die Behandlungen hier im Fallbeispiel dokumentieren und abschließend eine Konklusio daraus ziehen.

Eine kurze Beschreibung meiner Frau, mit den wichtigsten Eckdaten zu ihrer Person und ihrer Gesundheit.

Meine Frau ist 53 Jahre jung, arbeitet bei einem weltweit tätigen Logistikunternehmen in einer Abteilung für Software Solutions für das Tracking der Ware. Sie ist aufgrund der derzeitigen Situation seit März 2020 im Homeoffice tätig.

Sie hat eine erwachsene Tochter, ist sportlich und ernährt sich hauptsächlich vegetarisch bis vegan. Manchmal darf es aber auch ein Stück Fleisch sein.

Ihr Schlaf ist etwas unruhig, sie fühlt sich morgens sehr oft matt und erschlagen. 3 Katzen und ein häufig schnarchender Mann lassen sie nachts häufig aufwachen, wonach sie schlecht wieder einschlafen kann.

Ihre Ausscheidung ist normal, nicht geruchsintensiv wobei der Stuhlgang eher zu Verstopfung neigt.

Durch die Übersiedlung aus Deutschland ist ein Großteil des Freundeskreises weggebrochen bzw. hat sich auf Telefonfreundschaften reduziert. Dies ist ein Umstand, der immer wieder zu starker Traurigkeit führt.

Sie liebt Gartenarbeit und zieht einen Großteil ihrer Pflanzen selbst aus gekauften oder eigen produzierten Samen. Seit heurigem Frühjahr runden noch 5 Hühner unseren Haushalt und die Bestrebungen nach Unabhängigkeit ab.

Unabhängigkeit und das Gefühl jederzeit gehen zu können sind im Leben meiner Frau sehr wichtige Eckpfeiler, um glücklich zu sein. Alles was zu sehr anhaftet macht sie auf Dauer unruhig und gereizt.

Die Behandlungen wurden im Zeitraum des letzten Jahres gegeben.

Protokollierte Fallbeispiel Behandlungen:

Behandlung 1:

Meine Frau klagt über Kopfschmerzen, welche am Nachmittag schlimmer werden. Sie wir am Nachmittag auch immer müde und erschöpft. Der Kopfschmerz ist oben am Kopf im Bereich des Scheitels und zieht in den Nacken.

- Behandlung: TUN – Absicht

Aufgrund der Beschreibung der Kopfschmerzen und der Tatsache, dass meine Frau nachmittags einen „Einbruch“ ihrer Energie verspürt entscheide ich mich dafür mit dem Wasserelement zu arbeiten. Ich schaue mir auch den Nacken und Schulterbereich sowie die Halswirbelsäule an. Hier fällt mir eine Rotation im Bereich C#3 – C#5 auf. Meine Behandlung sieht folgendermaßen aus. Ich korrigiere faszial die Rotation C#3 – C#5, entspanne die Nacken und Schultermuskulatur und behandle den Bereich des Blasenmeridians an den Armen und am Rücken (beide Verläufe).

- Behandlung: Nicht TUN – Absichtslosigkeit

Nun wechsele ich in den „Modus“ des TUN im Nicht TUN. Ich berühre meine Frau an der Bauchdecke im Bereich der Blase, um mit dem physischen Organ Blase Kontakt aufzunehmen. Hier zeigt sich ein tiefes Kyo. Im Zentrum des Kyo nehme ich eine mächtige Erschöpfung wahr. Eine permanente Belastung durch Ängste, Gedanken und Zweifel, die sie nicht erholsam schlafen lassen. Ein innerer Impuls lenkt meine Aufmerksamkeit auf den Bereich des linken Rippenbogens / Zwerchfell. Einen Teil meiner Aufmerksamkeit belasse ich im Kyo der Blase, mit meiner Berührung gehe ich zum linken Rippenbogen. Hier finde ich oberflächlich ein Jitsu, welches ein tiefer liegendes Kyo überdeckt. Im Jitsu steckt der Versuch die Kontrolle zu bewahren, meiner Empfindung nach steckt dieses Ki im Lungenmeridian. Das darunter liegende Kyo zeigt sich für mich im Milz / Pankreas Meridian. Hier fühle ich das Gefühl von Entwurzelung, der Suche nach Heimat und den Wunsch anzukommen. Ich verbinde das Blasen – und Milz / Pakreas – Kyo miteinander und weite meine Wahrnehmung.

- Feedback Klientin:

Der erste Teil der Behandlung fühlte sich recht konkret an. Meine Frau hatte das Gefühl, als würde sie nach der Korrektur der Rotation von C#3 – C#5 mit dem Kopf schief liegen. Die Behandlung am Blasenmeridian brachte sofort eine Erleichterung im Kopf, der Druck konnte entweichen. Sie fühlte sich danach sehr erschöpft.

Der zweite Teil der Behandlung war für sie weniger konkret wahrnehmbar. Es waren viele Gedanken, die in ihr aufstiegen. Es wurde ihr klar, dass sie hier noch keine richtigen Freunde gefunden hat, welche annähernd so sind wie ihre Freunde in Deutschland. Das machte sie traurig. Es war nie ihr Plan gewesen in Österreich zu bleiben, sondern nach ein paar Jahren wieder zurück zu gehen. Was soll sie nun machen, wenn sie hier keine entsprechenden Freundschaften aufbauen kann?

Behandlung 2:

Seit einigen Tagen sind Schmerzen im rechten Knie aufgetreten. Diese Schmerzen werden durch Bewegung schlimmer. Der Schmerz ist eher auf der Außenseite des Knies spürbar.

- Behandlung: TUN – Absicht

Ich sehe mir das Knie und das Becken genauer an. Mache hier die entsprechenden anatomischen Tests und stelle einen Beckenschiefstand fest. Das rechte Bein ist scheinbar kürzer und die rechte Beckenschaukel ist höher. Die rechte Seite steht für Yang, oder auch für das männliche. Ich nehme eine Beckenkorrektur vor, um den Beckenschiefstand auszugleichen. Im Zuge der Beckenkorrektur fällt mir ein sehr stark angespannter Tractus iliotibialis auf. Ich streiche den Tractus iliotibialis aus und entschliefte mich dazu den Gallenblasenmeridian im Verlauf ab dem Becken zu behandeln.

- Behandlung: Nicht TUN – Absichtslosigkeit

Ich nehme das schmerzende Knie in meine Hand und lege meine Aufmerksamkeit auf den Bereich zwischen meinen beiden Händen. Die Knieaußenseite wirkt dichter als die Knieinnenseite. Ich lenke meine Wahrnehmung nun mehr auf die Knieaußenseite und nehme in diesem Bereich ein Jitsu wahr. Nun gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit ins Zentrum dieses Jitsu. Es scheint eine Verbindung zur Gallenblase zu haben, also beschließe ich mit einem Teil meiner Aufmerksamkeit und mit meiner physischen Berührung zur Gallenblase zu gehen. Auch hier nehme ich im ersten Moment ein Jitsu wahr, welches sich aber bei längerem Bleiben als Kyo entpuppt. Ich verbinde diese beiden Stellen durch physische Berührung miteinander und warte ab was passiert.

- Feedback Klientin:

Am Anfang war die Berührung wieder recht physisch und konkret. Ja fast schon mechanisch. Das Ausstreichen des Tractus iliotibialis war sehr schmerzhaft. Alles in Allem nicht gerade angenehm.

In der zweiten Hälfte war sehr viel Bewegung im Knie spürbar. Die Berührung im Bereich der Gallenblase war überraschend, dabei fiel ihr ein, dass sie Gallensteine hat. Auch eine Gallenkolik hatte sie schon einmal. Hier bemerkte sie ein Glucksen in der Gallenblase. Sie wurde etwas wütend, konnte die Wut aber nicht zuordnen. Außerdem schluckt sie ihre Wut für normal hinunter und zeigt diese kaum. Wenn sich die Wut aber entlädt, dann mit Türenknallen.

Behandlung 3:

Schmerzen und Übelkeitsgefühl im Oberbauch. Die Schmerzen werden durch Wärme besser. Auch Kräutertees helfen. Der Schmerz ist stechend – schneidend und nimmt ihr manchmal die Luft zu atmen. Sie hat eine Glutenunverträglichkeit, welche ihr manchmal zu schaffen macht, wenn sie Fertiggebäck isst. Wenn sie Sauerteigbrot oder Brot aus Urkorn isst hat sie keine Probleme. Auch Stress kann dazu führen, dass sie diese Schmerzen bekommt.

- Behandlung: TUN – Absicht

Ich mache eine Hara Diagnose und es zeigt sich ein Kyo im Bereich Milz / Pankreas. Die Gallenblase stellt sich als Kyo dar. Außerdem nehme ich im Zuge der Hara Diagnose eine starke Spannung im Bereich des Zwerchfells wahr. Es wirkt als würde das System etwas raufwürgen wollen, kann dies aber nicht. Ich behandle den Milz / Pankreas Meridian tonisierend und sediere den Gallenblasenmeridian am Thorax. Danach mache ich noch eine sanfte Hara Behandlung und spiralisieren das Hara, um die Dünndarmentgiftung anzuregen. Außerdem empfehle ich das Trinken von selbst angesetztem Wasserkefir und das Essen von milchsauervergorenem Gemüse als Beilage zu den Mahlzeiten.

- Behandlung: Nicht TUN – Absichtslosigkeit

Ausgehend von der Auffälligkeit im Zwerchfell bei der vorangegangenen Hara Diagnose entschieße ich mich mir das Zwerchfell näher anzusehen. Ich lege dazu eine meiner Hände im Bereich der Sternumspitze auf den Oberbauch. Die zweite Hand ruht seitlich im Bereich des rechten Rippenbogens. Der Ursprung der Spannung im Zwerchfell scheint aus dem Bereich des Zwölffingerdarms zu kommen. Diesem Impuls folge ich und positioniere die Hand, welche im Bereich der Sternumspitze liegt in Richtung Zwölffingerdarm. Dann weite ich meine Wahrnehmung und meine Achtsamkeit. Es fühlt sich sehr gedrängt und gestaut an. Nun nehme ich statt der Handfläche meinen Daumen und lassen ihn in den Bereich des Zwölffingerdarms einsinken, welcher den stärksten Stau für mich aufweist. Es fühlt sich nach Stagnation an. Ich verweile in dieser Position und lass gedanklich meinen Daumen wachsen, um noch konkreter und tiefer in den Ort des stärksten Staus einzusinken und dadurch meine Präsenz zu verstärken. Es beginnen fasziale Bewegungen im Bereich des gesamten Zwerchfells. Die Atmung verstärkt sich und wird heftiger. Der Schluckreflex wird ebenfalls stärker. Langsam beginnt sich der Stau zu lösen. Ich verspüre den Impuls weiterzugehen und noch an den Füßen ein paar konkrete, feste Berührungen zu setzen.

- Feedback Klientin:

Die Behandlung am Hara war sehr angenehm und es entstand ein Gefühl von loslassen können. Der Gallenblasenmeridian seitlich am Thorax war etwas schmerzhaft aber auszuhalten.

Der zweite Teil der Behandlung war sehr emotional, es waren viele Gedanken und Gefühle, die während der Behandlung aufgetaucht sind. Die tiefste Erfahrung war das Gefühl der Trennung von Körper und Herz. Die Klientin ist im Beruf häufig gefordert zu funktionieren, obwohl es nicht mehr den Spaß macht, den es am Anfang gemacht hat. Ich muss etwas verändern, vielleicht kann ich die Stunden reduzieren.

Behandlung 4:

Plötzlich starker Kopfschmerz nach dem Aufwachen. Auch das Drehen des Kopfes ist stark eingeschränkt. Sie fühlt einen leichten Schwindel.

- Behandlung: TUN – Absicht

Ich beginne diesmal in Bauchlage und taste die Wirbelsäule ab. Beginnend vom Atlas bis zum Sakrum. Mir fällt eine Rotation in Atlas und Axis sowie im Bereich des 5. Lendenwirbels auf. Durch den oben – unten Zusammenhang passt der 5. Lendenwirbel für mich zur Verschiebung des Atlas. Ich frage ob es durch eine Bewegung zu diesem Schmerz bzw. dieser Einschränkung gekommen ist. Die Antwort war nein, es hat gleich nach dem Aufstehen begonnen. Als Behandlung führe ich eine Korrektur von Atlas, Axis und L#5 durch. Aus meiner Erfahrung muss auch L#5 mit korrigiert werden, da er sonst den Atlas erneut in eine Fehlstellung ziehen kann. Nach der Korrektur integriere ich die Behandlung mit der Arbeit am Blasenmeridian an Rücken und den Beinen.

- Behandlung: Nicht TUN – Absichtslosigkeit

Hätte ich die Korrektur der Wirbel nicht schon im ersten Teil der Behandlung vorgenommen würde ich auch hier mit der Korrektur starten. Da dies aber schon gemacht ist widme ich mich hier nun dem Kopfschmerz. Hierfür berühre ich sanft die Nackenschleuse im Bereich des Okziputrand mit Daumen und Mittelfinger meiner rechten Hand. Ich nehme einen Zug nach unten an meinem Mittelfinger wahr. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit tiefer in diesen Zug. Mit meiner Wahrnehmung versuche ich diesem Zug zu folgen, um an seinen Ursprung zu gelangen. Ich verspüre den Ursprung im rechten ISG und beschließe mit meinen Händen in diesem Bereich zu berühren. Hier nehme ich eine starke Verdichtung, ein starkes Jitsu wahr. Ich mache mit meiner Klientin den Vorbeugeetest, um festzustellen ob das ISG blockiert ist. Tatsächlich zeigt der Test eine Blockade im rechten ISG welches ich durch Mobilisierung löse. Danach verspüre ich noch den Impuls den Blasenmeridian an den Beinen zu behandeln und mit einer Fußbehandlung abzuschließen.

- Feedback Klientin:

Das Schwindelgefühl wurde gleich bei der Korrektur der Wirbel besser. Durch die Behandlung des Blasenmeridians wurde auch der Druck im Kopf etwas leichter. Auch die Drehbewegung des Kopfes war nicht mehr so eingeschränkt.

Die Behandlung des ISG war sehr befreiend. Hier war das Gefühl, als würde der Druck im Kopf wie in einem Abflussrohr nach unten fließen. Es tauchte die Frage auf: Wie sehr verbiege ich mich? Bin ich noch auf meinem Weg? Als sehr angenehm war auch das erneute Behandeln der Beine. Es war vom Gefühl her so, als könnte alles was vom Kopf hin zum Becken abgeflossen ist weiter fließen. Die Fußbehandlung hat es dann ermöglicht, dass sich diese Energie auch aus den Beinen verabschiedet hat. Es fühlt sich jetzt so an als würde eine Entscheidung zu treffen sein.

Behandlung 5:

Es gibt kein konkretes Thema für diese Behandlung. Es ist immer noch Erschöpfung im System, welche sich nach Ruhe sehnt. Daher ist das Thema in dieser Behandlung Ruhe zu finden und tiefer, erholsamer Schlaf.

- Behandlung: TUN – Absicht

Auffällig ist diese starke Sehnsucht nach Ruhe und das Schlafbedürfnis. Dies lenkt meine Aufmerksamkeit auf die Feuer – Wasser Achse und ich beginne damit, diese Zonen im Hara zu berühren, um nach einem Kyo zu schauen. In der Blase zeigt sich das größte Kyo und ich beschließe eine ganz ruhige und langsame Behandlung des Blasenmeridians zu machen. Ich sinke dazu langsam in die gewählten Tsubos ein und verweile dort ganz ruhig, bis ich das Gefühl bekomme, dass sich der Tsubo zu füllen beginnt. Dann gehe ich weiter zum nächsten Tsubo. Meine Mutterhand ruht dabei am Sakrum und ich wechsele sie lediglich beim Übergang von Rücken zu den Beinen. Das heißt ich behandle den Blasenmeridian einseitig, am Rücken von oben zur Mutterhand hinarbeitend. Beim Übergang vom Rücken zu den Beinen wechselt auch die Mutter- und Arbeitshand am Sakrum und ich arbeite an den Beinen von der Mutterhand weg. Als Abschluss halte ich Ni#1 an beiden Fußsohlen gleichzeitig.

- Behandlung: Nicht TUN – Absichtslosigkeit

Ich lege meine Hand auf das Sakrum meiner Klientin und lausche. In mir kommt das Gefühl hoch, dass dieses Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf aus einer Überforderung entspringt. Es ist im Moment viel zu tun, im Beruf, im Garten, mit den Tieren. Ich bleibe weiter mit meiner Hand am Sakrum und lausche. Ein weiteres Gefühl taucht auf. Das Gefühl sich einsam zu fühlen und alles allein stemmen zu müssen. Ich bleibe immer noch am Sakrum und lausche. Diesmal taucht kein weiteres Gefühl auf. Allerdings gibt es den Impuls Shen wachzurütteln. Ich lasse meine Klientin also auf den Rücken drehen und beginne mit einem sanften rocking am Sternum, wobei die Mittelfinger meiner Hände im Bereich KG#17 zu liegen kommen. Tränen beginnen zu fließen. Ich verspüre eine starke Sehnsucht nach Gesellschaft und Austausch mit Gleichgesinnten. Nach kurzer Zeit lasse ich das sanfte Rocking ausklingen und meinen Unterarm sanft auf das gesamte Konzeptionsgefäß und schließe so die Behandlung ab.

- Feedback Klientin:

Sie ist während der Behandlung so müde geworden. Wollte aber nicht einschlafen. Das langsame und ruhige Arbeiten war sehr angenehm. Es entstand das Gefühl von Hingabe und Vertrauen.

Die zweite Behandlungshälfte war sehr durchwachsen. Es kamen sämtliche Emotionen wie Wut, Freude, Einsamkeit, Umsorgt und Trauer hoch. Die Tränen waren befreiend. Ihr wurde klar, dass sie neben der Arbeit nicht so viele Dinge machen kann und daher gefordert ist abzuwägen was sie wirklich machen möchte. Was dafür steht gemacht zu werden und was ihr wirklich am Herzen liegt.

Konklusio:

Ich hoffe diese Behandlungsbeispiele können einen Einblick geben was ich unter TUN im Nicht TUN verstehe und warum es für mich ein Herzensthema geworden ist.

Ich möchte hier nun noch ein paar allgemeine Gedanken zu den Behandlungsbeispielen teilen. Für mich zeigen diese Behandlungsbeispiele sehr gut die unterschiedliche Qualität der unterschiedlichen Behandlungen auf.

Die TUN Herangehensweise wird als sehr konkrete Berührung vom Empfänger erfahren. Es kommt häufig zu einer direkten Veränderung, die auch gleich nach der Behandlung wahrnehmbar ist. Sie besitzt die Fähigkeit direkt und rasch zu unterstützen, bietet aber trotzdem auch das Potential für persönliches Wachstum. Wir haben dabei auch den Vorteil Konzepte parat zu haben, wenn wir uns mal nicht auf unsere Intuition verlassen können. Aus welchem Grund auch immer dies geschieht.

Die Nicht TUN Herangehensweise wird häufig als Impuls wahrgenommen. Sie ist diffuser und wirkt als würde sie ihr ganzes Potential erst nach der Behandlung entfalten. Beim Empfänger kommt diese Art und Weise der Berührung sehr tief im System an und vermag dort vergrabene Muster, Dogmen, Routinen und Emotionen an den Tag zu befördern. In dieser Art der Behandlung ist auch eine gute Wachstumsmöglichkeit für den Empfänger möglich. Es ist allerdings vom Praktiker ein sehr hohes Maß an Achtsamkeit gefordert, um auch wahrzunehmen ob die Behandlung für den Empfänger noch zumutbar ist. Hier kann es leicht zu einem zu viel kommen, was dann das System des Empfängers überfordern könnte.

Auf den ersten Blick wirkt die Nicht TUN Variante tiefgreifender als die TUN Variante. Dies ist meiner Meinung nach allerdings ein Trugschluss. Ich finde das beide Herangehensweisen wichtig sind. Aus meiner Erfahrung ist es auch kaum möglich diesen Raum, der für die Art des TUN im Nicht TUN benötigt wird über mehrere Behandlungen hinweg zu halten. Somit kann es mit der Anzahl der täglichen Behandlungen notwendig sein sich auch mal auf Konzepte und Altbewährtes zurück zu ziehen. Sonst läuft man Gefahr, dass man selbst am Ende des Tages ausgelaugt und wie gerädert von der Matte aufsteht. Außerdem haben aus meiner Sicht beide Varianten ihre Wichtigkeit, da wir sie auch wunderbar in einer Behandlung kombinieren können.

Das ist vielleicht mein persönliches AHA Erlebnis in dieser Arbeit. Die größte Qualität in der Behandlung ist zu erreichen, wenn man beide Varianten in der Behandlung flexibel anwendet. Dann kann aus meiner Sicht der größte Benefit für unsere Klienten erreicht werden und wir als Praktiker*innen laufen nicht Gefahr uns im Laufe der Behandlungen völlig zu verausgaben.

Abschließende Worte:

Für mich lässt sich TUN im Nicht TUN mit folgendem Satz am besten verdeutlichen:

Mit dem Herzen lauschend, mit den Händen berührend



Im Zuge dieser Arbeit durfte ich für mich erkennen, wie wichtig mir das TUN im Nicht TUN im Shiatsu ist. Es ist für mich der Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung, da ich mich dadurch nicht von Konzepten und Wissen ablenken lasse, oder dies als Rechtfertigung für mein Tun nutze. Vielmehr ist es so, dass ich durch diese Art der Behandlung eine unglaubliche Freiheit und Freude im Geben von Shiatsu erfahren durfte. Je mehr Stille in mir einkehrt, desto leichter fällt es mir mein Wahrnehmungsfeld weiter auszudehnen. Durch diese Ausdehnung erfahre ich viel von meinem Klienten, auch viel Ungesagtes. Es wird mir möglich mich auf die Suche nach der Ursache, dem großen Kyo, zu machen. Und ich habe die Möglichkeit dies in einer Art zu berühren, welche davon auch angenommen werden kann. Dadurch entsteht Veränderung, Fluss und letztendlich Heilung.

Diese Arbeit hat meine Demut vor Shiatsu noch weiterwachsen lassen und mir die Augen geöffnet für die unglaubliche Dimension welche Shiatsu haben kann, wenn wir nur bereit sind uns Voll und Ganz darauf einzulassen.

Danke

Ich möchte an dieser Stelle noch Danke sagen.

Danke an Anneliese Varga, dass sie mich 2005 mit Shiatsu in Verbindung gebracht hat.

Danke meinen Lehrer*innen an der ISSÖ welche mich mit all meinem „Technikerbewußtsein“ (es gibt 0 und 1, dazwischen ist nichts) so geduldig auf meinem Weg der Bewusstwerdung begleitet haben.

Danke an Tetsuro Saito und sein Team für die neue Herangehensweise, die in meiner zu einem tieferen Verständnis für Shiatsu geführt hat.

Danke an Willfried Rappenecker für seinen Zugang zu Shiatsu, welcher mich, durch seinen Zugang zu Shiatsu, letztendlich darin bestärkt hat diese Diplomarbeit zu schreiben.

Danke an meine Bienen, welche mir beharrlich durch sanfte Stiche Achtsamkeit gelehrt haben.

Danke auch meiner Frau, die für diese Diplomarbeit mein Fallbeispiel war und mir in der Zeit des Schreibens eine große Stütze war.

Quellenverweise:

HARA: Die Erdmitte des Menschen

- Karlfried Graf Dürckheim ISBN-13: 978-3502611561

Seid wie reine Seide und scharfer Stahl: Das geistige Vermächtnis des großen Zen-Meisters

- Shunryû Suzuki ISBN-13: 978-3453700369

Wu wei: Die Lebenskunst des Tao

- Theo Fischer ISBN-13: 978-3499619809

Der Selbstheilungsnerv: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht

- Stanley Rosenberg ISBN-13: 978-3867312110

Shin So Shiatsu Heilung auf tiefster Ebene

- Tetsuro Saito ISBN-13: 978-3200016491

Veröffentlichungen von Willfried Rappenecker

- Willfried Rappenecker

Skript Level 1 ISSÖ

- ISSÖ

Internet Recherche

Abbildungsverweise:

Eigene Bilder und Grafiken

Freie Bilder aus dem Internet

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen benutzt habe.

Robert J. Smith